Новая энциклопедия для девочек

Людмила Станиславовна Клечковская
Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Двадцать первый век – век твоей молодости. Другая жизнь, другие требования, другие цели. Этот мир создан специально для тебя, но ты пока не подобрала к нему ключик. Поэтому тебе может казаться, что никто раньше не переживал того, что ты переживаешь сейчас, что твои эмоции уникальны, а проблемы – единственные в своем роде. Ты можешь чувствовать себя одинокой и непонятой, брошенной на произвол судьбы в бурном море житейских бурь и невзгод, тебе может казаться, что родители не хотят вникнуть в твои проблемы, друзья предают, а учителя попусту придираются. Это тебе только кажется! И мы докажем это! Кроме того, новый век рождает новые потребности и возможности для тебя. Итак, открой эту книгу и мы поможем тебе оказаться в мире, о котором ты мечтаешь.

Для широкого круга читателей.

- Новая энциклопедия для девочек
  - ВВЕДЕНИЕ
  - ДЕВУШКА, КОТОРОЙ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ СТАТЬ
    - О девушках
    - Твое настоящее и будущее
  - КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
    - Твой внешний вид
    - Твое здоровье
    - Твой стиль
  - СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕЙ ХОЗЯЙКЕ
    - Твой уютный дом
    - Основы моделирования одежды
    - Ты и кухня – кто кого?
    - Как выжить В ШКОЛЕ и при этом чему-то научиться
    - Ты и учителя
    - Ты и одноклассники
    - Зачем учиться?
  - ТВОЯ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ
    - Ты сама
    - Твои друзья и подруги
    - Как не ссориться с родителями
    - Ты и все остальные
    - Любовь в твоей жизни
  - ТВОИ УВЛЕЧЕНИЯ
    - Сама себе дизайнер

- Зверье мое…
- Лютики-цветочки…
- Книги в твоей жизни

○ РАЗВЛЕЧЕНИЯ
- Спорт и туризм
- Твоя коллекция
- Мир непознанного
- Компьютер и Интернет
- Компьютерные игры

○ Список использованной литературы

Новая энциклопедия для девочек

ВВЕДЕНИЕ

Быть молодым во все времена было непростым делом. Непонимание между старшим поколением и молодыми людьми всегда трудно поддавалось осмыслению и преодолению. Стремление любым способом отвоевать себе независимость каждый раз натыкается на яростное сопротивление других.

Конфликты неизбежны, так как разница в восприятии мира у молодежи и старшего поколения настолько велика, что кажется, они люди с разных планет. Непонимание, пренебрежение, невнимательность и нежелание вникать в проблемы других приводят к тому, что родители и дети отдаляются друг от друга и двигаются по жизни, как расходящиеся галактики, – с каждой секундой все дальше и дальше.

Тебе может казаться, что никто раньше не переживал того, что ты переживаешь сейчас, что твои эмоции уникальны, а проблемы единственны в своем роде. Ты можешь чувствовать себя одинокой и непонятой, брошенной на произвол судьбы в бурном море житейских бурь и невзгод, тебе может казаться, что родители не хотят вникнуть в твои проблемы, друзья предают, а учителя попусту придираются, твои стремления не находят отклика в сердцах близких людей, и ты никому не нужна.

Это совсем не так.

Сейчас ты находишься в том возрасте, когда все случается с тобой впервые – первые увлечения и разочарования, первые конфликты с окружающими и борьба за независимость и самая первая, самая нежная, самаясамая любовь. Юность – та пора, которую все люди, независимо от того, что с ними станет потом, вспоминают с улыбкой и ностальгией. От тебя зависит, какими будут твои воспоминания – с иронией или грустью, с улыбкой или с неловкостью. Сможешь ли ты делиться своими воспоминаниями со своими детьми или предпочтешь умолчать о некоторых моментах. Все в твоих руках.

Путь молодой девушки не усыпан лепестками роз, не устлан мягкими коврами. Тебе самой придется пробивать себе дорогу в жизни. И от того, насколько хорошо ты усвоишь уроки, которые тебе преподнесет судьба, зависит, какой ты станешь – умной ли и уверенной в себе, твердой в своих убеждениях, настойчивой женщиной или же робкой пугливой овечкой, боящейся собственной тени.

На этом нелегком пути тебе, наверняка, понадобится мудрый и опытный советчик, тот, кто ненавязчиво и спокойно поможет обойти подводные камни, которые неизбежно встречаются на

пути.

Мы надеемся, что наша книга будет тебе интересна и станет верным другом в твоем взрослении, окажет помощь в трудной ситуации, посоветует, объяснит и направит, предостережет от ошибок и укажет верное решение проблем.

Ты сможешь узнать, как научиться быть верным другом, как ухаживать за собой, постигнешь секреты макияжа и умения стильно одеваться, научишься рукодельничать, украшать свой дом, готовить и многому другому. Как быть интересным собеседником, как преодолеть страх публичного выступления, как привлечь к себе внимание мальчиков и выделиться из толпы – об этом расскажет тебе наша книга.

С нашей помощью ты сможешь стать настоящей женщиной – той, чье появление никогда не останется незамеченным, которую будут сопровождать горящие и заинтересованные взоры, с которой будет интересно и приятно общаться и о которой с восхищением станут говорить: «Она самая лучшая! Как?! Вы еще не знакомы?!» Удачи тебе на твоем пути!

ДЕВУШКА, КОТОРОЙ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ СТАТЬ

О девушках

Ты – девушка. Тебе от одиннадцати до шестнадцати лет, ты умна, начитана, остроумна, хороша собой и полна жизненного оптимизма. Все так? Очень на это надеюсь, потому что в твоем возрасте, полном открытий и удивительных встреч, было бы жаль тратить время на сожаления и разочарования. Как же так, скажешь ты, ведь я совсем одна в этом жестоком мире! Родители не понимают, учителя придираются, лучшая подруга раззвонила самыйсамый секретный секрет по всему свету, приятель Саня променял меня на эту швабру Светку из 10 «В», а мужчина всей моей жизни Том Круз вернулся к рыжей австралийке Николь Кидман!!! Ты, конечно, права. Только подружка твоя – и не подружка вовсе, и приятель Сашка – шалопай еще тот, Том Круз для тебя староват, учительница русского и литературы просто сама не знает, чего хочет (сочинение из Интернета, ей, видите ли, не подходит!), а проблем с родителями не удалось избежать никому, уж ты мне поверь. Но ведь на этом не кончается жизнь! В ней столько всего (хорошего и не очень), что тратить время на бесплодные терзания глупо и нелепо. Освободись. Стань такой, как тебе хочется, не зацикливаясь на проколах и неудачах. Они есть у всех, даже самых умных и везучих.

Психологи считают, что еще в раннем детстве каждый человек сформировал модель своей будущей жизни. Самыми первыми помощниками в этом нелегком деле становятся родители и окружающие взрослые, а также все многообразие литературы и искусства для детей. Используя готовые образы, ребенок строит собственный образ будущей жизни. В принципе, определяются все мелочи, вплоть до количества детей и цвета волос у мужа или жены. Тогда же закладываются и основы нравственности, морали и модели поведения в тех или иных ситуациях – чему радоваться и чему огорчаться, часто ли можно обижаться, как нужно относиться к окружающему миру, к себе самому и к другим людям. Мы подбираем те обстоятельства и тех людей, которые будут соответствовать нашему сценарию, реально или в мыслях репетируем основные события и свое поведение в них до тех пор, пока все это не станет частью нас самих, нашего характера и нашей судьбы.

Ты уже знаешь, что пьесы бывают разные – и комедии, и трагедии, и фарсы, и водевили. А на что похож твой сценарий? Ты не задумывалась об этом? К чему ты предрасположена – к радостным и светлым образам или испытываешь тягу к печальным и мрачным реалиям? Быть может, ты склонна слегка

утрировать (преувеличивать) свои переживания? Это тоже отражение модели, которую ты создала для себя. Что тебе больше нравится – активно участвовать в событиях, происходящих в твоей жизни, или наблюдать со стороны? И, наконец, самое главное – какой сценарий ты выстроила для себя – с хорошим или плохим завершением? Кем ты являешься в жизни – победительницей или вечной жертвой обстоятельств?

Давай определимся, что победительница не обязательно та, кто выиграла в соревновании за общепринятые ценности. Победительница знает, чего хочет, знает, как этого добиться и, в конце концов, достигает своей цели. Например, переехав в другой район города и поменяв школу, Оля рассталась со своим любимым мальчиком и очень страдала. Кто она? Жертва, скажешь ты, и будешь права. Она хотела сохранить свои отношения с другом и проиграла в борьбе с обстоятельствами. А если представить ситуацию, что Оля рассталась с мальчиком, потому что встречи с ним мешали ей успевать в учебе, а отличная учеба ей необходима для поступления в престижный институт? В этой ситуации она предстает перед нами как победительница, потому что она **сама** строит свою судьбу и **своими руками** устраняет препятствия на пути к своей честолюбивой мечте.

Предлагаем твоему вниманию несложный тест, который поможет понять, кто ты – оптимистка, которой все само плывет в руки, или унылая неудачница.

Ознакомься с предложенными вопросами и оцени свое к ним отношение по пятибалльной шкале. Не старайся долго думать – отвечай первое, что придет в голову.

1. Я с легкостью могу обратиться к незнакомому человеку, если в общественном месте столкнусь с какимито трудностями.

2. Я не тревожусь о том, что станет со мной в будущем.

3. Я просто обожаю пробовать чтото новенькое – будь то новое блюдо в гостях или экзотическая прическа.

4. Я всегда прислушиваюсь к своему внутреннему голосу, даже если мне кажется, что он говорит чтото не то.

5. Я развиваю свое шестое чувство – интуицию, для этого всегда размышляю о том, что произошло со мной за день и делаю из своих размышлений соответствующие выводы.

6. Я жду от своей жизни только хорошего.

7. Я хочу добиться успеха в жизни, а для этого стараюсь не упустить ни одного шанса, выпавшего на мою долю, даже если он совсем крохотный.

8. Я живу по принципу: нет плохих людей, поэтому считаю каждого человека достойным моего доброжелательного отношения и думаю, что и я заслуживаю того же.

9. У каждого события в жизни две стороны – темная и светлая. Я всегда ищу эту светлую сторону и не обращаю внимания на плохое.

10. Я считаю, что любое событие моей жизни можно вывернуть наизнанку, чтобы оно работало мне во благо.

11. Я сразу отказываюсь от того, что мне кажется бесполезным и не принесет никакой пользы.

12. Я анализирую свои ошибки и впредь стараюсь их не допускать.

Прогноз удачи на завтра

Поставь себе за ответ «да» 5 баллов, 3 балла за ответ «иногда» и 1 балл за ответ «почти никогда».

Пункты 1–3 теста говорят о том, насколько ты сама настроена на удачу в своей жизни. Если сумма баллов, выставленных тобой по пунктам 1–3, равна 12–15, то это отличный результат, 9–11 – средний, 3–8 – низкий. Чем выше сумма баллов, тем более удачливым человеком ты являешься. Если же ты увидела, что все плохо, то еще не поздно себя изменить – стань другой, встречайся с друзьями, ходи на вечеринки, не бойся узнавать новое, приобретать новый опыт.

Слушай свой внутренний голос

Пункты 4 и 5 говорят о том, насколько ты способна услышать сигналы интуиции и развиваешь ли ты свои способности. Сложив баллы, полученные по этим пунктам, узнай свой результат: 8–10 баллов – хороший, 5–7 – средний, до 4 баллов – низкий результат. Если ты набрала в этом разделе максимум – ты настоящий везунчик, уделяешь много внимания своей интуиции и слушаешь то, что говорит тебе твой внутренний голос. Если не все так хорошо, попробуй проанализировать, насколько твои внутренние ощущения отвечают тому, что происходит в жизни на самом деле. Пока твое внутреннее чувство будет соответствовать реальности, удача тебя не покинет.

Надежда умирает последней

Пункты 6–8 теста говорят о том, как ты смотришь в будущее – с оптимизмом и верой в хорошее или же нет. Сумма баллов до 7

является низкой, от 8 до 11 – средней, а от 12 до 15 – высокой. Оптимисты набирают по этим пунктам максимум, потому что вера в светлое будущее, подсознательное ожидание счастья на самом деле очень помогают осуществить даже самые дерзкие планы и мечты. Недаром же говорят, что мысль материальна и может влиять на ход событий в жизни. Если же ты набрала очень небольшое количество баллов, тебе надо встряхнуться и попробовать осознать, чего же ты хочешь на самом деле. Составь маленький список того, чего ты хотела бы и могла бы добиться в ближайшее время – такой список может быть очень полезен для стимуляции твоего жизненного оптимизма. И еще один совет – любое дело начинай с мыслью о том, что оно обязательно будет иметь положительный результат.

Только вперед!

Пункты 9–12 теста определяют уровень оценки тобой своего прошлого опыта – ошибок и неудач. Сумму баллов от 4 до 9 считай низкой, от 10 до 15 – средней и от 16 до 20 – высокой. Если у тебя максимальная сумма по этим пунктам, ты вполне успешный человек, к тому же обладающий способностью извлекать позитивный опыт даже из самых, казалось бы, черных событий в жизни, ты умеешь учиться на ошибках и не допускаешь повторения неудач. Ты не падаешь духом, если у тебя чтото не получается сразу. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Поддавшись на время негативу, ты умеешь взять себя в руки и с новыми силами включиться в борьбу. Ты считаешь, что нет безвыходных положений, и ты права, потому что выход есть всегда. К тому же удачливый человек всегда совершенно уверен в том, что ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО.

Старайся не попадать в ситуации, в которых ты можешь выглядеть как жертва обстоятельств, неудачница. А если уж попала, то всегда ищи способ перевернуть обстоятельства в свою пользу, делай так, чтобы все, и ты в том числе, убедились и поверили, что все, что случилось, было задумано тобой и идет в соответствии с твоими планами. Помни древнюю историю о двух лягушках, попавших в кувшин со сливками: одна из них покорилась судьбе и утонула, а другая трепыхалась, барахталась, молотила лапками, не желая умирать, и сбила из сливок масло, по которому и выбралась наружу.

Измени то, что можешь изменить, и смирись с тем, что не поддается изменению

Быть женщиной в нашем мире крайне непросто. Быть маленькой женщиной, юной и неопытной, вообще трудно. Ты сейчас находишься в самом начале пути, долгого и интересного, полного сюрпризов и неожиданностей, радостей и печалей, любви и разочарований.

Когда Бог решал, кем ты станешь, он решил наградить тебя и сделал *женщиной*– сосудом жизни, прекрасным и непостижимым созданием. Женщина всегда остается женщиной, что бы ни вытворяла с ней жизнь. Присмотрись к маленьким детям – насколько крохотные девчушки отличаются от своих сверстниковмальчишек. Даже если рядом стоят несколько карапузов в маечках и шортиках, стриженных «под ноль», всегда можно уверенно сказать, кто из них девочка. Маленькая леди уже твердо знает, кто она такая, знает свое место в жизни. Она полна чувства собственного достоинства и даже в юные годы уже ощущает себя *женщиной*. Она копирует жесты и манеры своей мамы, с упоением катает коляску с плюшевым медведем, поит кукол чаем из игрушечного сервиза – она уже примеряет на себя роль *женщины,* хранительницы очага, матери и хозяйки.

На самом деле принадлежать к слабой и прекрасной половине рода человеческого – большое счастье. Мы, женщины, не испытываем и третьей части тех сомнений и терзаний, которые выпадают на долю мужской половины. Каждая женщина, девушка, девочка знает, что как бы ни сложилась ее судьба, она не пропадет в жизни. Потому что мы, женщины, сильнее духом, мы увереннее, в нас самой природой заложено умение выживать, удивительная способность поворачивать любые обстоятельства в свою пользу, умение мириться с тем, чего изменить никак нельзя. Женщины мудрее и логичнее мужчин. Но самое главное оружие женщины, то, чем природа обделила сильный пол, – это *интуиция*. Женская интуиция не поддается пониманию и логическому анализу – на уровне подсознания наш мозг анализирует сигналы, получаемые нами из внешнего мира и, пропуская этап осмысления и долгих раздумий, выдает готовый результат, который мы принимаем на веру. Мужской мозг не способен понять этот механизм, поэтому разумные и недоверчивые мужчины называют все это «чепухой», не придают никакого значения женскому способу мышления и потом с удивленным видом спрашивают – как же ты это узнала?

Твое настоящее и будущее

За пять лет, которые и называются «подростковый возраст» с одиннадцати до шестнадцати ты пройдешь длинный путь. Из маленькой девочки ты превратишься в привлекательную девушку. И пусть твое взросление не будет гладким, но результат того стоит. Больше никогда в жизни тебе не придется так быстро меняться, больше никогда тебе не испытать, что же такое на самом деле превращение из Гадкого Утенка в Прекрасного Лебедя.

И пусть сейчас ты кажешься себе непривлекательной, могу тебя уверить, что не пройдет и нескольких лет, как ты с улыбкой станешь вспоминать свои страхи и неуверенность. Твое превращение случится незаметно. Просто одним прекрасным утром ты проснешься и, взглянув в зеркало, увидишь симпатичную привлекательную молодую девушку, не похожую на тебя вчерашнюю. Но только от тебя зависит, какой будет эта девушка, станет она воплощенной мечтой или нет, будешь ли ты жить с ней в согласии или тебе придется все время решать внутренние противоречия. Поверь, нет ничего хуже, чем находиться в постоянном разладе с самой собой. Наше время требует от женщин проявления силы. Теперь не в моде «томные барышни». Современная девушка не уступает ни в чем мальчишкам и парням, сама может забить гвоздь, завернуть шуруп, отлично разбирается в электричестве и компьютерах. И в то же время она нежна, тонка душевно, не терпит проявлений грубости и хамства. Как и сто, и сто пятьдесят лет назад, девушка олицетворяет собой все то, что мы ассоциируем с матерью, домом, уютом, теплом очага. Именно поэтому так нелепо выглядит девушка, держащая в руке сигарету или пивную банку, так диссонируют нежный девичий голос и грубое ругательство, так неловко слышать, как юное создание обсуждает с подружкой проблемы взаимоотношений полов, ни капельки не стесняясь в выражениях. Современная развязность молодых не признает слова «скромный». Но, как ни странно, даже самыесамые «отвязные» пацаны проявляют уважение к настоящей девичьей скромности. Ты никогда не замечала, что даже отпетые хулиганы стараются поменьше выражаться в присутствии девочки, которая сама никогда не позволяет себе грубых выражений? И, наоборот, если девочка спокойно относится к тому, что мальчики выражаются при ней нецензурно и сама не прочь ругнуться время от времени, то и отношение к ней мальчишек резко отличается. Да, они считают ее «своим парнем», принимают в игры,

обсуждают всякие дела, но они *никогда* не совершат по отношению к ней рыцарский поступок. Им просто не придет это в голову! Ни один мальчик не станет восхищаться девочкой, с которой три дня назад подрался, но зато он может позвать ее с собой сплавляться по реке на плоту. Он не станет дарить ей первые ландыши, но может взять с собой на футбольный матч. Девчонку«своего парня» он может научить приемам самбо, но не пойдет ее провожать темным вечером домой. Так что выбор за тобой – какой ты будешь, *прекрасной дамой* или *лучшим другом.* В любом случае ты не проиграешь, ведь не каждая девочка может похвастаться, что на равных принята в компанию мальчишек, так же, как и та, которой восхищается весь квартал, ведь она само воплощение мечты.

Женственность всегда была и остается модной. Ты можешь быть веселой и раскованной, спортивной и уверенной в себе, но никогда не забывай о том, что ты девушка. Нелепым и смешным кажется женственный, слабохарактерный и нерешительный мальчик, но мужеподобная девушка выглядит отвратительно. Нарочито грубый голос, соленые шуточки в компании, курение и выпивка – не для тебя! Идея равноправия женщин и мужчин, как ее понимала Клара Цеткин, состояла вовсе не в равенстве в привычках и в одинаково тяжелой работе. Равенство изначально касалось прав политических и экономических. Мы не станем сейчас читать тебе лекцию по истории равноправия, но ты должна знать, что феминистки извратили благое начинание и сместили акценты. Женщины и мужчины не могут на равных разгружать вагоны и копать траншеи! *Женщины и мужчины не могут быть равны.* Предназначение сильного пола прежде всего в защите от внешней угрозы и в добывании пищи, что современные мужчины с успехом и делают. И глупо состязаться с ними в том, в чем они понастоящему могут нас обогнать. А коль уж природой было задумано сделать женщину сосудом жизни, хранительницей очага и семьи, то надо стараться максимально продуктивно использовать именно это предназначение и не стремиться занять чужое место.

Пусть пока тебя меньше всего волнует, что с тобой станет через десять лет, но фундамент своей будущей жизни ты закладываешь уже сейчас. То, *какой* ты себя сделаешь сейчас и сегодня, неизбежно отразится на всей твоей дальнейшей судьбе. Потом, когда ты привыкнешь к себе, ломать свой характер тебе будет крайне болезненно.

Мальчики инстинктивно тянутся к мягким и нежным девочкам. Почему? Да все очень просто. С такими девочками они чувствуют себя в безопасности – им не надо доказывать свою

мужественность, не надо лезть из кожи вон, чтобы показать, что они не хуже других. В жизни есть дела, которые исконно принадлежат мужчинам – война, спорт и тяжелая работа. И не нужно стараться переиграть их в этих занятиях! Ты можешь уметь все на свете, показывать лучшие результаты в спорте, быть первой в учебе, уметь отремонтировать свой компьютер не хуже профессионального инженера, но не надо это открыто демонстрировать. Скромность в сочетании с мягкостью дает намного больше, чем демонстративность и нарочитое превосходство.

Слабость сильного пола (прости за каламбур) состоит в том, что его представители, к которым относятся и мальчики, не терпят превосходства над собой. И мы, слабые девушки, должны уметь этим пользоваться. Чтобы тебя заметили и оценили, не обязательно лезть в глаза, мол, смотрите, какая я смелая, умелая и, вообще, крутая. Достаточно будет, если ты какнибудь невзначай сможешь продемонстрировать свои таланты, но не надо делать из этого представление – фальшь будет мгновенно прочувствована и результат окажется далек от ожидаемого.

Мужчины, и мальчики в том числе, способны оценить только то, что кажется им необычным и удивляет их. Поэтому, когда одноклассница, на которую никто и вниманиято не обращал, вдруг оказывается чемпионкой города по шахматам, все мальчишки из кожи вон полезут, чтобы быть к ней поближе.

Почему? Потому, что они всегда тянутся к успеху, и даже общение с успешным человеком, по их мнению, уже приближает их к нему. Однако здесь есть опасность впасть в заносчивость, начать доказывать мальчикам свое превосходство над ними. Не стоит так поступать. Вслед за удивлением и поклонением может последовать период охлаждения, и тебя начнут избегать. Мальчишечье «радио» мгновенно разносит слух о той или иной девочке.

Мальчишки вообще удивительный народ – они никогда не станут делать чтото, что не одобряет их группа, даже если это противоречит их собственным убеждениям. Может быть, это слабохарактерность, но если в среде мальчишек разнесся слух, что какаято девочка не стоит того, чтобы с ней дружить, то будь ты хоть семи пядей во лбу, ни один из них не станет иметь с тобой дела. Мы, девочки, в этом отношении намного меньше зависим от мнения окружающих. И в этом наша сила. Да, мы относимся к слабому полу. Но слабы мы только в физическом отношении – не дано нам таскать тяжеленные мешки или поднимать двухпудовые гири.

Ну и что? Обделив нас силой физической, природа дала нам

силу духа, внутреннее спокойствие и уверенность в себе. Ни одна девушка не станет переживать изза того, что ее бицепсы на три сантиметра меньше, чем у подружки. А мальчишки в этом видят трагедию, начинают волноваться, расстраиваться и комплексовать. Мы довольны тем, что имеем, и не убиваемся изза того, что чтото нам не дано, если не можем это изменить. Мальчишки же, наоборот, стремятся достать луну с неба, и если им это не удается, начинают считать себя ущербными. Глупо, не правда ли? Но нам когдато придется с этим жить.

Когданибудь ты выберешь себе партнера, человека, которого полюбишь и с которым захочешь прожить долгую и счастливую жизнь. И эта разница в восприятии обычных житейских ситуаций, если ты не будешь знать, как на нее реагировать, сможет испортить даже самое безоблачное счастье. Каждая из нас хочет, чтобы ее избранник был настоящим мужчиной – сильным, мужественным, решительным и уверенным в себе. Нас уверяют, что за спиной у каждого великого мужчины всегда стоит маленькая женщина – что так было всегда, и так, наверное, всегда и будет. Мужчина только тогда чувствует себя сильным, когда это говорит та, ради кого он живет. Только тогда он чувствует себя мужественным, когда *она* дает ему понять, что без него она пропадет.

Кажется, что совсем не сложно уступить первенство, если любишь. Но только кажется. У каждой из нас есть свои амбиции, свои планы и устремления. И уступить, отойти в тень, наступить на горло собственной песне в один прекрасный день окажется невозможным. И что тогда? Разрыв? Печальная перспектива, но не единственная.

На самом деле то, что нас задвигают в тень, не ценят и не уважают – просто иллюзия. Есть в жизни дела, сделать которые лучше нас никто не может, даже всемогущие мужчины, и они об этом знают. Ведь самое главное, не *где* ты находишься, а *как* ты делаешь дело, которым занимаешься.

Нельзя стать сильнее, если ты слаба, но можно сделать слабость своей силой. Если ты будешь чувствовать себя на своем месте, где бы ты ни была, никто не сможет унизить и оскорбить тебя, никто и никогда не посмеет сказать, что ты чегото недостойна. Просто внутри тебя должна быть спокойная уверенность, что ты делаешь свое дело и делаешь его именно так, как нужно.

Однако, если ты не чувствуешь в себе силы (или слабости – это как посмотреть) добровольно уйти в тень, не ломай себя! Ломать себя в угоду кому бы то ни было – совершенно бесполезное занятие.

Пользы от этого никому не будет, а вред себе и своей личности ты нанесешь непоправимый. Никто не оценит то, что ты фактически перестала быть собой – ведь никто тебя об этом не просил!

Если мальчик постоянно демонстрирует свое превосходство над тобой и самоутверждается за твой счет, оставь его! Пусть измывается над кемнибудь другим, кто позволит проделывать это с собой.

Твоя личность бесценна

Никто и никогда не должен и не имеет права требовать, чтобы ты подстроилась под какойто навязанный тебе стандарт. Если человек не может полюбить тебя такой, какая ты есть здесь и сейчас, вряд ли он полюбит тебя, если даже ты изменишься. Разговоры о том, что «вот, если бы ты изменила в себе тото и тото, тогда я, возможно, и полюбил бы тебя…» – отговорки и оправдания.

Но чтобы не попасться на такие уловки, должна быть твердая уверенность в себе, стержень, который будет нести на себе слои твоей личности и не даст им слететь, как шелухе с луковицы.

Внутреннее достоинство не должно выпячивать, пусть оно остается внутри тебя, но то, как ты себя представляешь, неизбежно окажет влияние на то, как будут относиться к тебе окружающие люди. Если девушка в глубине души считает себя недостойной любви, уважения и дружбы, она их и не получит. Полюби себя, и вслед за тобой тебя полюбят и окружающие.

Психологи советуют тем, кто не уверен в себе и особенно в своей внешности, один несложный прием, который буквально за неделю сможет изменить твое мнение о себе. Все очень просто – каждый раз, подходя к зеркалу, широко улыбнись своему отражению и совершенно искренне и восхищенно произнеси: «Красавица! Какая же ты красавица!» Гарантированно – через неделю, в крайнем случае через две ты и сама увидишь себя другими глазами и поверишь в свою красоту. И твоя уверенность передастся окружающим.

Отпусти себя на волю, стань такой, какой ты представляешь себя в мечтах. Не надо играть роли, навязанные тебе. Будь собой. И только тогда, когда ты настоящая и твой образ совпадут, ты станешь действительно гармоничной личностью, без темных пятен и недомолвок.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Твой внешний вид

«Красота – страшная сила!» – говорила великая актриса прошлого века Фаина Раневская и была совершенно права. Действительно, что еще может сразить мужчину наповал, если не взгляд красивой женщины. А что же это за феномен такой – красота? Что мы считаем красивым, почему тот или иной тип в определенное время признается красивым, а в другой исторический период, наоборот, считается чуть ли не уродством?

В разные времена стандарты красоты значительно отличались. В моду входили толстушки и худышки, блондинки и брюнетки, то был моден загар, то бледная кожа, лбы то прикрывали локонами, то выбривали на несколько сантиметров выше линии роста волос. История свидетельствует – на протяжении существования человечества красивыми считались поочередно все женские типы.

Достаточно посмотреть на картины художников эпохи Возрождения, и мы поймем, какие женщины тогда были в почете – плотного телосложения, с пышной грудью и широкими бедрами. Их тела дышат негой и томностью, они знают, что прекрасны, и именно поэтому перед ними преклоняются художники и скульпторы, и простые мужчины тоже.

Позже, в XVII веке, в моду вошли субтильные блондинки, и дамы морили себя голодом, заковывались в корсеты, пудрили волосы жутко дорогой рисовой пудрой (современники свидетельствуют, что в связи с дороговизной этой самой пудры дамы в целях экономии мыли головы не чаще одного раза в месяц). Талия объемом 19 дюймов уже считалась широкой, а ведь это всего 47,5 см! Ты только представь себе такую талию, это как же надо было затягивать корсет! Жертвы во имя красоты, что тут скажешь!

Однако современные исследователи вывели прелюбопытную теорию, о которой я хочу тебе рассказать.

Оказывается, наши эстетические чувства тесно связаны с нашей генетической памятью. Мы считаем красивым то, что у наших далеких предков считалось основным фактором выживания. Возьмем, к примеру, длинные ноги. Мы ведь не задумываемся, почему нам кажутся такими красивыми длинные женские ноги с тонкой щиколоткой и высоким подъемом. А наши далекие предки точно знали, что с такими ногами можно с легкостью убежать от врага, будь то враг из соседнего племени или дикий зверь. Женщина с такими легкими и быстрыми ногами могла сохранить жизнь себе и своему ребенку, поэтому она

становилась более желанной партнершей, чем коротконогая женщина.

То же касается и больших глаз – правильно посаженные, большие глаза могли раньше увидеть врага, и таким образом их обладательница могла вовремя принять меры безопасности. Длинные блестящие волосы, чистая кожа, крепкие зубы свидетельствуют о хорошем здоровье их обладательницы – а значит, о том, что она сможет выносить и вырастить здоровое потомство.

Конечно, современные мужчины не задумываются об этом, да и зачем? Они просто следуют инстинкту, заложенному в них природой. И на уровне подсознания стараются выбрать себе оптимальную партнершу, стандарт которой закреплен у них в подкорке мозга.

Что мы имеем? Длинноволосая, длинноногая блондинка или брюнетка (не важно, в наше время модны все цвета волос) с сияющей улыбкой и нежной розовой кожей. Чем не Мисс Вселенная? Таков идеал красоты, который не изменился, в принципе, с момента появления человека.

Не спорю, в разные времена любили то полненьких, то худеньких, то блондинок, то брюнеток, то рыжих, но красивая женщина в первую очередь всегда и во все времена должна была быть здоровой и крепкой, а все остальное – лишь дополнение к этому основному требованию.

На самом деле мода на определенный тип женской красоты подвергалась изменениям и в связи с социальными потрясениями, происходившими в обществе. Войны, революции, стихийные бедствия – все это оказывало значительное влияние на то, каких именно женщин считать красивыми.

Не будем углубляться далеко в историю, возьмем, к примеру, прошлый, XX век. Так, в 1900–1914 годы наблюдался расцвет женского движения за равноправие. Женщины перестали носить юбки «в пол», изпод подолов показались щиколотки, дамы стали курить папиросы и играть в азартные игры, раньше считавшиеся исключительно мужскими. Затем началась война, дамы вновь надели длинные платья, в моду вернулись скромность и сдержанность. То же самое наблюдалось и после Второй мировой войны – в моде были женственность и мягкость, тонкая талия и локоны, скромность и завуалированная пылкость, то есть все то, что привлекает в нас мужчин.

Почему?

Потому что во время войны гибли в основном мужчины, у женщин уменьшались шансы найти себе партнера, и они начинали свою собственную войну – за мужское внимание.

В периоды относительного мира в моду возвращались феминизм, узкие бедра, короткие стрижки, борьба за равноправие и унисекс. Все потому же отпадала необходимость прилагать какието особенные усилия, чтобы найти себе партнера.

Так что вся история женской красоты представляет собой историю борьбы за мужчин. Это лотерея – комуто повезет и он вытащит счастливый билетик, а комуто нет. Игра. И зачастую игра без правил.

Но мы можем установить собственные правила и заставить – не противников, нет! – партнеровмужчин играть по нашим правилам. А чтобы это сделать, ты должна быть уверена в себе на все сто. Что же может придать женщине такую уверенность? Конечно, сознание того, что она самая привлекательная, красивая и неотразимая. Уход за собой, создание собственного образа, крепкое здоровье – вот три кита, на которых стоит крепость женской привлекательности. И стоит знать, что надо делать, чтобы эти три кита простояли как можно дольше.

Кожа

Давай поговорим о коже и о ее основных функциях.

Что такое кожа? На самом деле то, что мы называем кожей, таковой не является. То есть не совсем является. То, что мы привыкли называть кожей, – лишь одна из ее составляющих – самый верхний слой – эпидермис. В этом поверхностном слое идет постоянный процесс обновления, молодые клетки сменяют старые – умершие, которые слущиваются с поверхности. Дерма – второй слой, на самом деле и является собственно кожей – это плотная, эластичная оболочка, которая содержит кожные железы, волосяные мешочкифолликулы, а также мышечные волокна, нервные клетки и кровеносные и лимфатические сосуды. Третий, самый глубокий слой называется подкожножировая ткань и содержит жировые клетки.

Наша кожа выполняет защитную функцию и оберегает организм от вредных воздействий, предохраняет его от температурных, химических и механических, а также инфекционных влияний.

Для защиты от вредного солнечного излучения в коже вырабатывается определенное количество пигментов, причем у блондинов пигментов в коже меньше, чем у брюнетов.

Кожа – отличный терморегулятор нашего организма. Только с ее помощью мы можем чувствовать себя комфортно в любых условиях. В зависимости от температуры окружающего воздуха

кожа регулирует отдачу тепла организмом. Кожа также является органом дыхания, органом чувств и участвует в обмене веществ.

Питание кожи

Чтобы кожа всегда имела здоровый и сияющий вид, правильно выполняла свои функции, ее нужно правильно питать. Мы имеем в виду твое правильное питание. Когда тебе твердят, что все без исключения продукты одинаково полезны и необходимы, не верь. Существуют продукты, которые на самом деле необходимы для организма, а есть такие, от которых один только вред. Так что же нужно есть?

Белок. Его источники – продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты), он содержится в продуктах растительного происхождения (в бобовых и зерновых культурах). Белок – строительное вещество нашего организма, он участвует в процессе обмена веществ. Входит в состав энзимов и гормонов. При дефиците белка резко падает количество молодых клеток, а значит, кожа начинает быстрее стареть.

Жиры. Не менее важны. Жиры – основной источник энергии для нашего организма. Конечно, не следует употреблять в пищу очень жирные продукты, но недостаток жиров в организме недопустим. Жиры способствуют усвоению витаминов A, D, E, а также являются источником крайне необходимых организму жирных кислот. Излишек жира в пище приводит к появлению воспалений на коже, угрей.

Углеводы. Источники «быстрой энергии». Без углеводов никак не обойтись. Если ты боишься набрать лишний вес, употребляя в пищу углеводы, и ограничиваешь их количество в пище, то ничего хорошего не получится. Лучше немного сократить содержание жиров в рационе. Углеводы бывают простые (сахара) и сложные (крахмал, целлюлоза). На переваривание простых углеводов твой организм не тратит практически ни одной килокалории своей энергии, в то время как для переваривания сложных он расходует значительный запас собственных ресурсов. Так что предпочтение следует отдавать сложным углеводам. Они содержатся в овощах, бобовых, зерне и фруктах.

Клетчатка. Разновидность углеводов, которые не усваиваются в организме. Клетчатка не поставляет организму энергию, но зато обеспечивает нормальную работу кишечника. Клетчатка содержится в свежих овощах и фруктах, продуктах из цельного зерна и бобовых.

Витамины. Нашему организму их требуется совсем немного,

но без них заболевает не только кожа, но и весь организм в целом. Витамины участвуют во всех основных процессах обмена веществ, важны для иммунитета. С пищей в наш организм поступает тринадцать различных витаминов. Однако ни один продукт не содержит все витамины сразу, поэтому для красоты и здоровья совершенно необходимо разнообразное и сбалансированное питание. Ученые определили, что такое витамины красоты. Это витамины А, С, Е. Эта тройка поддерживает нашу кожу в борьбе с влиянием времени и окружающей среды.

Витамин Е помогает коже справиться с разрушительным действием ультрафиолетовых лучей, стрессов, вредных веществ, которые находятся в воздухе и пище.

Витамин А тоже защищает кожу от вредного влияния окружающей среды, а также улучшает ее общее состояние.

Витамин С разглаживает поверхность кожи.

Эти витамины содержатся в красножелтых овощах и фруктах, в растительном масле.

Минеральные вещества. Своего рода строительный материал нашего организма, содержатся во всех его клетках и участвуют во всех процессах.

Железо регулирует движение кислорода в организме, клеточное дыхание и образование красных кровяных телец. Если не хватает железа, кожа становится сухой, трескается, на ногтях появляются канавки, волосы начинают усиленно выпадать. Где найти железо? В печени, зелени петрушки, мозгах, яичных желтках, отрубях, бобовых, шпинате, цуккини, яблоках.

Натрий и калий регулируют давление жидкости в тканях, то есть отвечают за упругость кожи. Если коже недостает калия, появляются отеки. Где его найти? Ешь фасоль, горох, щавель, рыбу, картофель, крупы и бананы. Источник натрия – поваренная соль.

Медь способствует очистке организма от продуктов обмена веществ, участвует в процессе образования пигментов, в строительстве нервных клеток. Где она содержится? В печени, шампиньонах, печени тресковых пород рыб, устрицах, кокосовых орехах.

Фосфор входит в состав всех тканей организма, необходим для нервной системы и для работы сердца. Его источники – молоко, мясо, рыба, другие продукты животного происхождения.

Марганец – катализатор обменных процессов, помогает усваивать витамины и жиры. Содержится в зерне, рисе, бобовых, зеленых овощах, чернике и ежевике, орехах.

Фрукты и овощи оказывают на кожу непосредственное

влияние, будучи примененными наружно, в виде масок и примочек.

• Абрикосы в виде маски успокаивают кожу.

• Бананы увлажняют и смягчают кожу, это своеобразная помощь для кожи.

• Брусника и черника – маски из этих ягод суживают поры и оздоравливают кожу.

• Виноград увлажняет и размягчает кожу.

• Картофель – 1 картофелину сварить в небольшом количестве молока, размять, остывшую кашицу нанести на лицо, мгновенно снимает усталость и разглаживает морщины.

• Клубника хорошо обновляет кожу.

• Лимон суживает поры.

• Медовая вода – 1 ст. л. меда на 2 стакана теплой воды, умывать лицо этой водой на ночь, затем смывать без мыла. Кожа становится бархатистой, разглаживаются морщины.

• Морковь – 2–3 корнеплода натереть на терке, смешать с 1 яичным желтком, нанести на кожу лица. Через 20 минут смыть теплой водой. Процедуру повторять 1–2 раза в неделю при сухой коже.

• Персики разглаживают и смягчают кожу.

• Рис нужно употреблять в пищу для улучшения цвета лица.

• Смородина суживает поры и оздоравливает кожу.

• Томат – маска, наносимая ежедневно на 10–15 минут, тонизирует кожу, придает ей упругость и более темный оттенок.

• Хрен – маска из хрена с яблоками улучшает состояние кожи.

• Яблоки – кашица из мякоти яблок помогает снять усталость, улучшает цвет лица и помогает при воспалительных заболеваниях кожи.

Лекарственные растения

• Алтей лекарственный – отвар корней: 2 ст. л. сухого сырья на 0,5 л горячей воды. Кипятить 30 минут. При воспалении кожи салфетку смочить в отваре и наложить на 10–15 минут.

• Липа сердцевидная – настой цветков: 10 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, использовать для умывания лица, придает коже эластичность.

• Ромашка аптечная – настой цветков: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать в виде компрессов на уставшие веки. Крепким отваром ромашки мыть лицо через день и не вытирать. За несколько часов до вечеринки на лицо наложить марлю, смоченную в смеси сырого желтка,

меда, растительного масла и крепкого отвара ромашки. Такой состав придаст коже красивый матовый оттенок.

• Тысячелистник обыкновенный – к кашице из свежей нарубленной травы добавить овсяные хлопья (1 ч. л.), перемешать и наносить на лицо при крупнопористой коже.

• Хвощ полевой – настой травы: 1 ст. л. сухого сырья на 1 стакан холодной кипяченой воды, настаивать 1 сутки. Использовать в виде примочек на ночь при жирной пористой коже лица.

• Шиповник коричный – горсть свежих или сухих цветков на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Настой хорошо тонизирует и освежает любую кожу.

Названные продукты питания и растения помогут твоей коже сохранить сияние молодости на долгие годы, но только одним питанием нельзя сохранить свежесть и молодость. Коже необходим правильный уход. О нем мы сейчас и поговорим.

Уход за кожей лица

Чтобы правильно ухаживать за кожей лица, надо знать ее тип. Без ответа на этот вопрос невозможно сделать кожу красивой. Условно кожу делят на три типа – нормальную, сухую и жирную.

Нормальная – гладкая, бархатистая, эластичная. Она содержит достаточно влаги, без жирного блеска, имеет матовый цвет. Такая кожа хорошо переносит большинство косметических средств и процедур. На ней почти не заметны поры, черные точки, морщины.

Однако с годами внешний вид и состояние нормальной кожи ухудшаются, если не поддерживать ее ресурсы и не противостоять различным внешним воздействиям.

Сухая кожа– тонкая, нежная, чувствительная. Она часто шелушится. Ее внешний вид меняется с годами. В молодом возрасте сухая кожа имеет матовый оттенок, на ней незаметны поры.

Признаками сухой кожи являются ее матовость и упругость при полном отсутствии блеска. Если за такой кожей не ухаживать, то к тридцати годам она станет дряблой и покроется морщинками.

Жирная кожа– толстая, блестящая, сероватая с чуть желтоватым оттенком. Она лоснится. На ней резко расширены поры, которые нередко закрыты черными точками (комедонами).

У людей с жирной кожей часто присутствует угревая сыпь, а раскрытые поры являются входными воротами для всевозможных

инфекционных агентов.

Чтобы определить тип своей кожи, через 2–3 часа после умывания «промокни» ее салфеткой или папиросной бумагой. Если на бумаге появилось жирное пятно, то твою кожу можно отнести к жирному типу. В противном случае кожа сухая или нормальная.

Отдельного внимания заслуживает смешанная кожа. Так называется кожа, смазка в которой распределена неравномерно по поверхности лица. Обычно на подбородке, лбу и на носу кожа жирная, а на щеках и висках, а также вокруг глаз кожа сухая.

Для чего нужно ухаживать за кожей? Конечно, чтобы она была здоровой, потому что только здоровая кожа может быть красивой. А мы стремимся к красоте.

Как ухаживать?

Гигиеническая косметика отводит уходу за кожей лица большое место. Как правило, этот уход включает следующие процедуры:

1) очищение кожи водой, различными лосьонами и жидкими кремами;

2) смягчение (питание) кожи, которое осуществляется различными кремами и масками;

3) защита кожи от вредных внешних раздражителей при помощи специальных кремов и пудр.

Конкретное содержание процедур и состав косметики зависят от типа кожи. Самое простое и распространенное косметическое средство – вода. Пользуясь водой, следует выполнять несложные, но очень важные для здоровья и красоты правила. Наиболее сложная и эффективная косметическая процедура – нанесение крема или маски.

Вода

Основным гигиеническим средством для кожи является вода. Однако не любая вода подойдет твоей коже. Жесткая вода или вода неподходящей температуры способна нанести коже вред и свести на нет действие всех косметических процедур. Такая вода обезжиривает кожу, загрязняет ее и вызывает раздражение и зуд. Нормальная жизнедеятельность кожи нарушается. Она преждевременно стареет, а иногда и заболевает. Жесткую воду нужно смягчить и сделать пригодной для умывания. Для этого

можно воспользоваться приведенными ниже способами.

Кипячение с добавлением травяных отваров

Воду кипятят, после чего добавляют в нее несколько капель лимонного сока, отвар ромашки или тимьяна.

Добавление соков

В воду добавляются (1:1) соки свежих огурцов, яблок, помидоров или рассол квашеной капусты.

Полученный раствор можно применять по утрам для освежения лица, повышения кислотной реакции кожи, которая от этого становится более устойчивой к микробам. Если раствор указанной дозировки неприятен или вызывает раздражение, следует уменьшить количество сока.

Температура воды

То, как вода воздействует на кожу, зависит от ее температуры. Воду, температура которой выше температуры тела, мы расцениваем как горячую, а ту, температура которой ниже температуры кожи, – как холодную. Приятной мы считаем воду, температура которой на 1–2 ˚С ниже нашей собственной.

Холодная вода (20 ˚С и ниже) ухудшает питание кожи, вызывает сужение ее сосудов. Кожа становится вялой, морщинистой, бледной. Но в то же время эта вода улучшает тепловую регуляцию кожи, закаливает, тонизирует ее. Горячая вода (38 ˚С и выше) хорошо очищает кожу, но длительное умывание ею вызывает расширение кожных сосудов, пор, расслабляет мышцы кожи, способствует появлению морщин.

Лучше всего пользоваться водой комнатной температуры. Она хорошо очищает кожу, не раздражая ее.

Косметические средства

Результат всех косметических процедур, зависит от того, насколько строго мы соблюдаем правила и последовательность их исполнения. Все эти манипуляции могут принести пользу, если точно знать, как нужно их проделывать. А как нужно? Необходимо учитывать анатомическое строение кожи, то есть направление так называемых *кожных линий* на лице.

Кожные линии – это направления, по которым кожа на лице меньше всего растягивается. На подбородке это направление от середины подбородка по нижней челюсти по направлению к мочкам ушей, на щеках – от угла рта к слуховому проходу, от

середины верхней губы и крыльев носа к верхней части ушной раковины; вокруг глаз – от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза (по направлению роста бровей), затем в обратном направлении от наружного угла глаза к внутреннему углу по нижнему веку. На лбу кожные линии идут параллельно бровям, на носу от переносицы по спинке носа к его кончику.

Все манипуляции выполняются *по направлению кожных линий.*

Чтобы нанести на лицо крем, не нужно его втирать изо всех сил. Достаточными будут легкие скользящие движения и беглые поколачивания.

Чтобы не испытывать дискомфорта от прохлады крема, перед нанесением выдави необходимое количество крема на тыльную поверхность ладони, а уже оттуда бери крем кончиками пальцев.

Маски

Маски применяются для очищения, улучшения питания и кровообращения кожи. Маска – это кашица из различных питательных веществ. Наносится она так же, как и крем. Перед нанесением маски необходимо подготовить:

• средства для очистки лица (лосьоны и пр.);

• саму маску – кашицу из питательных веществ;

• средства для снятия маски (вода, отвар и др.).

Сначала надо произвести чистку лица. Волосы отвести назад, закрепить косынкой или лентой, нижние веки рекомендуется смазать жирным кремом.

Наноси маску ватным тампоном, мягким помазком – кисточкой, медицинским шпателем или пальцами, в зависимости от густоты кашицы, по направлению кожных линий.

После нанесения маски приляг в полутемном помещении, положив под ноги подушечку или свернутое одеяло, на верхние веки положи тампоны, смоченные раствором ромашки или чая.

Уход за нормальной кожей лица

Уход за кожей лица рекомендуется осуществлять утром и вечером.

Умывайся без мыла, ополаскивая лицо мягкой водой комнатной температуры, затем протри лицо кусочком льда. При нормальной коже мыло можно употреблять не более 2–3 раз в

неделю, в противном случае ты рискуешь пересушить свою кожу.

Вытирай кожу мягким полотенцем, легкими движениями, не растирай ее. Если ты наносишь на кожу крем, то после умывания можно оставить кожу слегка влажной. Однако перед выходом на улицу необходимо высушить ее полностью, особенно в зимнее время.

Если ты умываешься без воды, с помощью лосьона, то после его употребления используй тоник для лица. Изредка можешь умываться минеральной водой – она не сушит и к тому же снабжает кожу минеральными веществами.

Маски для нормальной кожи

1. Овсяная: хлопья залить теплым молоком или сметаной (3 ст. л.). Дать разбухнуть, наложить кашицу на кожу. Через 20 минут смыть теплой водой, ополоснуть холодной. Можно добавить несколько капель сока лимона, растительного масла, а также 1 ч. л. меда, желток.

2. Из манной каши: теплую густую кашу (2 ст. л.), сваренную на молоке, соединить с желтком, медом (1 ч. л.), солью (1/2 ч. л.), растительным маслом (2 ч. л.). Добавить немного свежеприготовленного морковного сока. Смесь должна иметь консистенцию густой сметаны. Внимание – такая маска делает кожу немного темнее!

Как защитить кожу?

Нормальная кожа специальной защиты не требует. Достаточно, если ты будешь пользоваться кремами с UVфильтром при выходе на улицу, особенно летом, а также регулярно очищать и питать ее.

Вечером

Умывайся при помощи пенки или мусса. На ночь можно нанести легкий питательный крем. Остатки крема перед сном удали салфеткой промакивающими движениями.

Маска красоты (мгновенная)

1 ч. л. свежих дрожжей размешать с 1 ч. л. сметаны. Нанести кашицу на лицо, дождаться полного высыхания. Смыть зеленым чаем или настоем ромашки. Такая маска делает кожу гладкой, сияющей, вызывает легкий естественный румянец и создает ощущение свежести.

Замечание – не наноси маску на область вокруг глаз. На время нанесения маски на глаза лучше положить примочку из сырого картофеля. Делается она так: одну небольшую картофелину натереть на мелкой терке, слегка отжать сок. Кашицу нанести на марлевые салфетки 4х4 см, положить салфетки с картофелем на веки марлей вниз. Снять через 15 минут. Такие примочки заставят твои глаза сиять ярче звезд.

Не используй дрожжевую маску слишком часто – только если тебе предстоит очень парадный выход. Такая маска оказывает достаточно интенсивное воздействие на кожу.

Уход за жирной кожей лица

Жирная кожа является таковой вследствие усиленного действия сальных желез. И причин тому может быть великое множество:

• расстройство нервной системы;

• сбои желез внутренней секреции;

• расстройства желудочнокишечного тракта;

• большое количество острых и жирных блюд, сладостей в рационе;

• небрежный уход за кожей, частое и немотивированное использование жирных кремов и мазей.

Особенно часто жирность кожи увеличивается в периоды гормональных перестроек организма. Одним из таких периодов является переходный возраст, или период полового созревания, то есть то, что сейчас происходит с тобой.

Внешне жирная кожа может выглядеть поразному:

• она кажется смазанной маслом или жиром, лоснится, могут даже выступать капельки жира, поры расширены и часто забиты кожным салом;

• на вид грубая, покрыта черными точками, вся в прыщах, пятнах, покрыта чешуйками и корочками.

Особенно проблемными местами являются нос, лоб, подбородок, шея под волосами, спина между лопатками, волосистая часть головы. Если у тебя жирная кожа, ты должна внимательно следить за своим питанием. Ешь 4–5 раз в день, понемногу, жирная пища – табу. Мучное и сладкое крайне редко

и по чуть-чуть. Особое внимание придавай овощам и фруктам, молочным продуктам. Нежирное вареное мясо, рыба, гречка и хлеб с отрубями должны быть на столе постоянно. Запрещены кофе, пряности, копчености, жареное мясо. Следи за кишечником – если у тебя запоры, неудивительно, что это видно по твоему лицу. В таком случае налегай на сухофрукты (чернослив, курагу, изюм), кисломолочные продукты. Солнце – лучший друг твоей кожи. Почаще загорай, плавай в открытых водоемах. Зимой можно несколько раз посетить солярий.

Утром

Умывайся холодной водой, используй нейтральное мыло. Можно детское. Чтобы слегка снизить жирность кожи, в воду для умывания можешь добавить несколько капель лимонного сока. После умывания протри лицо лосьоном, подсуши полотенцем, не растирай.

В течение дня можешь протереть лицо ломтиком огурца или лимона. Кроме того, что они подсушат твою кожу, они сделают ее светлее и нежнее.

Вечером

Умывайся с мылом, а затем сделай уставшей за день коже теплый компресс из настоя трав (матьимачехи, календулы, ромашки, хвоща полевого, аира, тысячелистника). 2 ст. л. высушенных и измельченных трав (допустимо использовать сбор) залей крутым кипятком и настаивай 10–15 минут. Процеди, смочи в настое махровое полотенце или несколько слоев марли. Компресс накладывай так, чтобы середина его находилась на подбородке, а концы закрывали щеки и виски. Нос остается открытым (для дыхания). Подожди, пока компресс остынет. И повтори процедуру 2–3 раза. После окончания протри кожу кусочком льда.

Маски для жирной кожи

Белковая. Взбитый яичный белок нанеси кисточкой или тампоном. Подержи на лице до образования тонкой пленки, затем нанеси второй слой, затем третий. Продолжительность маски – 15–20 минут. Смой маску теплой водой. Ополосни лицо холодной

водой или протри кусочком льда или тоником.

*Кефирнотворожная.*1 ст. л. кефира смешай с 1 ст. л. творога, добавь щепотку соли «Экстра». Нанести маску рукой на 10–15 минут, смой теплой водой, затем сполосни лицо холодной водой или протри пищевым льдом. Кефирнотворожные маски смягчают кожу, питают ее и повышают кислотную реакцию.

Дрожжевая. 15–20 г дрожжей размешай в 3 %-ном растворе перекиси водорода или соке лимона до густоты сметаны. Нанести маску на 15–20 минут и смыть тампоном, смоченным в зеленом чае.

Яблочнояичная. Столовую ложку печеного яблока смешай со столовой ложкой взбитого яйца. Нанести маску на 15–20 минут. Смыть прохладной водой или настоем ромашки.

Уход за сухой кожей лица

Пока ты молода, сухость твоей кожи никак не проявляется. Она имеет матовый оттенок, натянута, на ней нет пор – красота, а не кожа. Однако если ты прикоснешься к своему лицу, то ощутишь сухость, твоей коже недостает влаги. Особенно это заметно на щеках и висках. Такая кожа плохо переносит умывание водой, иногда даже если не пользоваться мылом, кожа все равно покрывается красными пятнами. За такой кожей необходим особый уход. Умываться можно только чуть теплой водой, предварительно смягченной. Полезны воздушные ванны, однако высушивать кожу на воздухе категорически нельзя – всегда только полотенце!

Как смягчить кожу?

После умывания нанеси на лицо крем для сухой кожи, лучше гипоаллергенный.

Защита

Всегда перед выходом из дома наноси на лицо крем с UVфильтром, используй пудру.

Вечером

Никогда не ложись спать, не умывшись на ночь! Сухую кожу можно очищать подогретым растительным или специальным очищающим маслом для чувствительной кожи.

После очищения можешь сделать теплый компресс из смеси трав ромашки, мяты, липы и шалфея. 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка. Через 15 минут настой процедить в стеклянную посуду. Для компресса взять махровое полотенце или марлю в несколько слоев. Как только ткань остынет, повторить все 3–4 раза, чтобы кожа хорошо нагрелась.

Маски для сухой кожи

Желтковомедовая. Желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла смешай, разотри и нанеси на лицо на 15–20 минут. Смой чистой мягкой водой или мягкой водой, разбавленной наполовину молоком.

Желтковая. Желток смешай с 1 ч. л. сливок. Нанеси маску на 15–20 минут, смой мягкой водой комнатной температуры. Правильное питание имеет огромное значение для состояния сухой кожи. В твоем рационе должны быть продукты, содержащие витамин А и его провитамин – каротин (яичный желток, молочные продукты, красные овощи, горошек, зеленый салат и т. д.). Витамин А придает коже эластичность, делает ее гладкой и упругой. Также полезны витамины группы В, которые содержатся в горохе, картофеле, помидорах, моркови, черном хлебе, печени, рисе. А уж витамин С полезен всем без исключения! Его источники – свежая зелень, ягоды, фрукты. Чемпион по содержанию этого витамина – лимон, а также черная смородина.

Уход за губами

Красивые, сочные, упругие губы – лучшее украшение лица. Днем губы смазывай гигиенической помадой. Вечером обязательно снимай помаду с губ и делай легкий массаж пальцами круговыми движениями вокруг рта. А раз в неделю можно делать «пилинг» губ. Для этого тебе пригодится старая зубная щетка с мягкой щетиной (жесткая щетина может поранить нежные губки) – по часовой стрелке нежными движениями помассируй губы до появления чувства легкого жжения. Затем смажь губы любым жирным кремом.

Натуральное средство для красоты губ – пчелиный мед. Ежедневно наноси на губки капельку меда, и они всегда будут мягкими, яркими и нежными.

Уход за зубами

Правило первое – посещай стоматолога дважды в год.

Далее по порядку:

• Правильно питайся. Ешь овощи, фрукты, молочные продукты, продукты, богатые кальцием.

• Полощи рот после каждого приема пищи. Чисти зубы дважды в день – утром и перед сном.

• Щетка – умеренно жесткая, чтобы не поранить десны. После каждого пользования щетку нужно хорошенько вымыть и поставить в открытый стакан. Перед новым использованием щетку нужно вновь вымыть.

А если пахнет изо рта?

Следи за зубами, регулярно счищай у стоматолога зубной камень, правильно питайся, а если ничего не помогает, жуй петрушку – она по своим освежающим качествам намного превосходит «орбиты» и «сминты»!

Ручки-белоручки

Наши руки трудятся целыми днями – то они полощутся в горячей или слишком холодной воде, то замерзнут на морозе, то ветром на них подует… В результате кожа грубеет, обветривается, шелушится, трескается. Что делать? Защищать, конечно! Перчатки, кремы и пасты как раз и придуманы для защиты наших рук от неблагоприятных воздействий. Перчатка должна быть по размеру. Слишком маленькие сжимают руки, быстро рвутся, а большие неудобны. Перед надеванием резиновых перчаток руки необходимо тщательно вымыть, хорошо просушить и посыпать тальком. После окончания работы руки вымой в перчатках, затем перчатки сними, прополощи внутри, высуши и с обеих сторон посыпь тальком или крахмалом. Храни перчатки в сухом месте.

Гимнастика для рук

1. Сядь за стол. Сожми и разожми кисти.

2. Обопрись обеими руками на стол и «поиграй на пианино».

3. Обопрись руками о стол и поводи кистями по кругу то в одну, то в другую сторону.

4. Подними руки и поводи ими по кругу над головой.

Утром

Вымой руки с мылом теплой водой. Вытри их насухо, смажь кремом, дай ему впитаться.

Днем

Руки необходимо мыть перед каждым приемом пищи и просто так, затем втирать в кожу рук крем.

Вечером

Сделай своим ручкам ванночку с маслом или солью – и то, и другое будет им одинаково полезно. После ванночки вытри руки насухо и нанеси крем.

Уход за ногами

Человек старится с ног.

И это не удивительно, так как ноги несут очень большую нагрузку, выдерживая тяжесть тела. А поскольку они много работают, то заслуживают к себе уважительного отношения и соответствующего ухода.

Гимнастика для ног

1. Проснувшись, несколько раз потянись. Не поднимая ног, вращай попеременно 10–15 раз стопами по часовой стрелке, и наоборот. Поднимая и сгибая ноги (попеременно), погладь их ладонями снизу вверх, от стопы до тазобедренного сустава. Повтори это упражнение несколько раз.

2. Встань с постели, обопрись руками на спинку стула и 5–6 раз высоко поднимись на пальцах ног и медленно опустись на пятки.

3. Походи по комнате босиком, вставая как можно выше на пальцы ног и медленно опускаясь на пятки.

4. Походи на пятках, поднимая как можно выше переднюю часть стопы, не касаясь ею пола.

Два последних упражнения выполняй попеременно в следующем порядке: сначала пальцы ног внутрь, сближая

передние поверхности стоп, а затем, наоборот, – пальцы стоп наружу, разводя передние поверхности стоп.

Гимнастика заканчивается легким массажем – погладь ноги снизу вверх, обстучи ребрами ладоней, пожми мышцы пальцами нежными и легкими круговыми движениями, помассируй голени.

У тебя шершавые коленки? Попробуй маску из смеси растительного масла и лимонного сока (на 10 частей масла 1 часть лимонного сока). Нанеси маску на колени на 20 минут, смой теплой водой и смажь питательным кремом.

Педикюр

Достаточно делать педикюр один раз в месяц. Начни процедуру с мыльной ванночки, чтобы размягчить кожу. Обрежь ногти выше линии, закрывающей ногтевое ложе, по прямой. Закруглять уголки нельзя, иначе ноготь может врасти в мякоть пальца. Подпили ноготки пилочкой, протри ваткой, смоченной в воде, нанеси лак. Лучше, конечно, бесцветный, он придаст твоим ногтям изысканный и ухоженный вид.

Здоровые волосы

Самый главный козырь женщины – красивые волосы. Их красота зависит от состояния кожи, потому что волосы – продолжение кожи. Потому деление волос на типы происходит по принципу деления кожи на сухие, нормальные и жирные.

Нормальные волосы шелковистые на ощупь, блестят.

Сухие волосы тусклые, ломкие, расщепленные на концах. Такие волосы нужно защищать от солнца головным убором.

Жирные волосы уже на второй или третий день после мытья становятся лоснящимися, липкими, грязными, причем частое мытье не спасает положения – волосы все равно продолжают засаливаться. На состояние волос влияет наше питание. К примеру, от углеводистой пищи волосы засаливаются быстрее, а от малокалорийного питания волосы вообще выпадают. Так что во главе угла ставим правильное сбалансированное питание.

Что нужно есть, чтобы волосы долго оставались яркими, шелковистыми и густыми? Рыба, птица, нежирное мясо, яйца, орехи, бобовые – список практически бесконечен, проще сказать, чего же есть не следует. Это жареная пища, консервы, животные жиры, все соленое и острое. Вредна любая «быстрая еда» – гамбургеры, хотдоги, чебуреки – она вызывает расстройство

обменных процессов в организме, что не может не сказаться на состоянии волос. Ты хочешь вырастить косы всем на зависть? Несколько рекомендаций:

• втирай сок лука репчатого в кожу головы за 20 минут до мытья;

• делай томатную маску – втирай в кожу головы размятые помидоры.

Подготовка к мытью

Длинные волосы хорошенько расчеши густой щеткой, чтобы освободить волосы от загрязнений.

Прежде чем налить шампунь, убедись, что волосы намокли равномерно по всей длине.

Не лей шампунь сразу на волосы, сначала налей на ладонь, разотри пальцами до появления легкой пенки, и только потом намыливай волосы.

Не расчесывай кожу головы при мытье ногтями, мягко массируй корни волос кончиками пальцев.

Если ты моешь голову часто, то не нужно дважды намыливать волосы, достаточно одного раза.

Дай шампуню время, чтобы подействовать, и лишь через полминутыминуту смывай.

Хорошо промытые волосы «скрипят».

Не используй слишком горячую воду.

Время на промывание волос в 3 раза продолжительнее времени намыливания.

Не растирай волосы полотенцем, слегка промокни их или замотай в тюрбан на 10 минут.

Щетка для волос должна быть из натуральной щетины.

Мокрые волосы расчесывай редким гребнем из березы или клена.

Длинные волосы расчесывают снизу вверх лесенкой, по прядям.

Защищай волосы головным убором, особенно в сильный мороз или на ярком солнце – и то и другое вредно для волос.

Фигура в порядке?

Красивым мы называем не только того человека, у которого в порядке волосы, кожа и зубы. К стандарту красоты относится также и стройная фигура. А что же делать, если твоя фигура

далека от идеала? Валики жира на животе и бедрах не добавляют привлекательности, ноги с «апельсиновой коркой» стыдно оголить в миниюбке, второй подбородок прибавляет к твоему возрасту еще лет пятьшесть. Ты еще совсем молоденькая, а носишь пятидесятый размер одежды и парни обходят тебя стороной. Кошмар? Вовсе нет.

С этим можно и нужно бороться. Мы тебе в этом поможем.

Итак, с чего начать? Конечно, с физических упражнений, иначе никакая диета не даст ожидаемого эффекта.

В твоем возрасте совершенно необязательно записываться в элитный шейпингклуб и шлифовать фигуру пять раз в неделю. Вполне достаточно, если ты будешь уделять своей фигуре по полчаса через день. Существуют щадящие методики, с помощью которых можно достаточно быстро подтянуть выпирающий животик, сформировать тонкую талию, убрать лишние складки на бедрах, сделать красивыми руки.

В следующем разделе мы дадим тебе подробное их описание, сейчас же скажем только, что все упражнения должны выполняться не натощак, но и не сразу после сытного обеда, в хорошо проветриваемом помещении (идеально на свежем воздухе), в равномерном и размеренном темпе – не слишком быстро, но и не медленно. Ты должна чувствовать, как работают твои мышцы, ощущать их напряжение, контролировать дыхание. Есть железное правило – при выполнении упражнения вдох производится носом, а выдох ртом, и ни в коем случае не наоборот. Только так можно правильно наполнить легкие кислородом, который им абсолютно необходим во время физической нагрузки.

Безусловно, кроме физических упражнений, необходима диета. Но это должна быть особенная, нестандартная диета. Ни в коем случае не пытайся «подсесть» на диету, которой придерживается твоя мама, будь она хоть тысячу раз французская и проверенная на ее подругах. Жесткие диеты для взрослых женщин основаны в первую очередь на принципе строгого ограничения в количества питательных веществ, поступающих в организм (калорийности питания).

Популярная лет десять назад диета «1000 калорий» давала быстрый эффект – те, кто ее придерживался, худели на 5–6 килограммов за неделю. Но то, что быстро терялось, так же быстро и пришло – через полгода стремительно похудевшие женщины набирали вес и еще несколько килограмм в придачу. А ведь мы стремимся не к этому. Наша с тобой цель – стойкое равновесие между ростом и массой, подтянутая фигура и здоровый вид. Стандартное соотношение между ростом и массой

можно рассчитать по формуле: **рост в сантиметрах минус 100 минус 10 %.**

Итак, если твой рост составляет 170 сантиметров, то, применив данную формулу, мы получим:

170–100 = 70; 70–17 = 53 кг. Твой идеальный вес – 53 килограмма.

Если ты не вписываешься в этот стандарт, не стоит отчаиваться. Может быть, именно твой вес для тебя оптимальный, в нем ты чувствуешь себя хорошо и уверенно. А если это не так и ты чувствуешь себя человекомгорой? Тогда надо принимать меры. Несколько советов для тех, кто твердо решил сбросить лишние «слои».

• Пей воду со льдом. Чтобы согреться, организм тратит много калорий, кроме того, вода помогает выводить шлаки из организма. Можно пить воду с лимоном. Лимон – ценный источник витамина С, который называют антиоксидантом, то есть веществом, препятствующим старению клеток кожи.

• Старайся есть побольше продуктов, содержащих клетчатку и ускоряющих обмен веществ. Огромное количество этих веществ содержат семена таких растений, как кардамон, фенхель, корица, репей, лен. Ты вполне можешь включить их в свой рацион. Клетчатка содержится в фруктах – яблоках, малине, вишнях, грушах. Очень полезен для тех, кто решил похудеть, ананас. Он содержит бромелайн – вещество – природный сжигатель жира. Покупай себе ананас хотя бы раз в неделю.

• Превращай каждый прием пищи в неторопливый ритуал. Даже если ты садишься за стол в одиночестве, постели салфетку, положи приборы, возьми красивую тарелку и высокий стакан для воды. Все это поможет твоему организму запомнить, что его уже кормили, и он не станет требовать очередной порции во внеурочный час, в то время как простые перекусы «на бегу» едой не считаются, и после них вскоре опять хочется есть.

• Старайся не слушать ритмичную музыку во время приема пищи – твои челюсти могут вполне ритмично зажевать намного больше еды, чем тебе необходимо. То же самое относится к просмотру телевизора во время еды.

• Тарелка должна быть небольшой, чтобы порция была поменьше, а тарелка – красивой, желательно синего или голубого оттенка – эти цвета подавляют аппетит.

• Старайся не есть салаты со сметаной или майонезом – вкуса мало, вреда много. Лучше приготовить готовую заправку для салата из лимонного сока, оливкового масла, небольшого количества сахара и соли (поровну). Такой заправкой можно поливать любой салат из сырых овощей – очень вкусно!

• Иногда позволяй себе сладкое, не слишком много. Можешь съесть кусочек мармелада или цукат.

Ешь только тогда, когда действительно проголодаешься, а не от скуки. Признаки голода – головная боль или головокружение, беспричинная раздражительность, «слюнки текут», урчит живот.

Если хочешь побороть голод, отвлекись. Позвони подруге, выйди прогуляться, займись уборкой в комнате, почисти зубы, наконец. Если чувствуешь упадок сил, не спеши подкрепляться едой. Иногда достаточно просто отдохнуть. Французы говорят, что хороший сон заменяет обед. И это правда. Старайся не есть поздно вечером. Чтобы удержаться от искушения, ложись спать не позднее 22 часов. По себе знаю, что гдето в районе одиннадцатиполдвенадцатого приходит страшный голод, и сопротивляться ему – гиблое дело. Если уж тебя настиг ночной голод, не поддавайся на провокацию и не делай себе здоровенную кружку сладкого чая с тремя бутербродами с буженино̀й. Вполне достаточно будет, если ты выпьешь стакан воды (ледяной!) и съешь одиндва маринованных грибка или ломтик вяленого мяса. И спать!!!

Прыщи!

Что с ними делать?

Должна тебе сказать, что панацеи от прыщей и угрей нет. Человек, который смог бы придумать, как легко и быстро избавиться от прыщей, наверное, разбогател бы. Но дело это и в наших условиях не безнадежное, только требует времени, терпения и силы воли. Прежде всего борьба с прыщами должна идти по нескольким направлениям. О правильном питании мы уже говорили, теперь речь пойдет о том, как воздействовать на кожу «снаружи». Попробуй очищающие салфетки с салициловой кислотой, например, Biore Fighting Cleansing Clothes. Затем нанеси легкий увлажняющий крем, в состав которого входит зеленый чай, например, MIA – дневной крем для молодой кожи. Он поддержит твою кожу в течение дня и не позволит появиться новым прыщикам. Если у тебя очень жирная кожа, то придется отказаться от крема и обойтись только тоником. Ни в коем случае не используй средства, в состав которых входят спирт и его компоненты – они вызывают раздражение и пересушивают кожу. Крем наноси только на область вокруг глаз – кожа там наиболее тонкая и подвержена преждевременному увяданию. И самое главное условие для кожи, склонной к появлению прыщей, – она **всегда должна быть чистой!** В течение дня протирай кожу лица

ватным тампоном, смоченным в зеленом чае или отваре ромашки. И то, и другое эффективно очищает кожу и является отличным антисептиком.

Твое здоровье

Чтото странное происходит с тобой. Ты вдруг стала раздражительной, капризной, глаза постоянно на «мокром месте», руки и ноги мешают, грудь все время ноет, сама ты какаято неуклюжая, да и вообще самочувствие не очень… Поздравляю! Ты становишься девушкой. Весь этот прекрасный «букет» сопровождает девочку, которая вступила в пубертатный возраст, или, проще говоря, стала подростком. Что же с тобой делается и как к этому относиться?

Дело в том, что в твоем организме происходит перестройка всех органов и систем в связи с половым созреванием. У тебя начинают развиваться вторичные половые признаки – начинает увеличиваться грудь (примерно на 10–11м году жизни) и достигает своей взрослой формы к 14–16 годам, но может и позже. Случается такое, что одна грудь растет явно быстрее другой или появляются какието необычные выделения из сосков – это нормально, не беспокойся. Начинают расти волосы на лобке и под мышками, более густыми и плотными становятся волоски на ногах.

В это же самое время происходят внутренние изменения – начинают расти яичники, производящие яйцеклетки, распрямляются маточные трубы, матка увеличивается в размерах. После того как твои внутренние женские органы сформировались, в организме случается событие, которое является первым сигналом, что ты повзрослела.

Первая менструация некоторыми девочками воспринимается как чтото ужасное, как симптом чуть ли не смертельной болезни. Страх «истечь кровью и умереть» висит над ними. Это немного дико в наш просвещенный век, но так тоже бывает. На самом деле менструация – обычное дело. Она наступает у всех девочек примерно в 11–14 лет. Сроки ее наступления зависят от телосложения и степени зрелости внутренних органов, от социальной среды, в которой растет девочка, и от некоторых других факторов. У худеньких девочек менструация приходит немного позже, чем у толстушек. Если ты плохо питаешься, скудно и однообразно, активно занимаешься спортом, то имеешь все шансы дождаться прихода первой менструации аккурат годам к пятнадцати. Скажу тебе по секрету, это поздно. Оптимальный срок – 12–13 лет. Врачи считают этот возраст нормой. Если твои менструации начались в 10 лет, то это слишком рано – твой организм еще не готов к таким нагрузкам, поэтому лучше поберечь себя, снизить физические нагрузки, особенно в

«критические дни». Не следует переохлаждаться, лучше немного перестраховаться и натянуть теплые колготки, чем потом лечить воспаление женских органов. К тому же не забывай, что когданибудь ты будешь вынашивать ребенка и его здоровье целиком и полностью будет зависеть от твоего.

Истечь кровью и умереть тебе не грозит, потому что на самом деле твой организм теряет за все время менструации (всего 3–5 дней) около 150–250 мл крови. К тому же менструальные выделения на 70 % состоят из эпителиальной ткани, которая выстилает матку изнутри, и только 30 % составляет собственно кровь. В идеале выделения должны быть в меру жидкими, без сгустков. Однако появление сгустков говорит лишь о том, что гдето у тебя внутри лопнул маленький кровеносный сосудик, не пугайся. Беспокойство должно вызвать лишь то, что твоя менструация продолжается более 7 дней, ты чувствуешь постоянную слабость, а выделения яркого красного цвета. В этом случае сразу же расскажи все маме и вместе с ней посети гинеколога.

Менструация должна быть безболезненным явлением, но очень часто у многих девочек эти дни проходят под флагом постоянной ноющей боли внизу живота, а иногда и судорог.

Не надо терпеть! Не мирись с болью, старайся справиться с ней, пробуй различные средства, и, возможно, ты найдешь именно свое, то, которое наилучшим образом тебе поможет.

Как снять боль

Если ты уже не впервые сталкиваешься с болью во время менструации, то уже примерно можешь знать, как себе помочь.

1. Не переохлаждайся. Холод провоцирует усиление боли. Натяни теплые носки, укутайся в плед, выпей горячего сладкого чаю.

2. Попробуй массаж нижней части живота – руки двигаются от средней линии живота в стороны и немного вверх, без нажима, легкими движениями.

3. Хорошо помогает массаж поясничнокрестцовой области. Она находится ниже талии, чутьчуть выше ягодиц, прижми кулаки к крестцу и, довольно сильно нажимая, делай круговые движения по часовой стрелке.

4. Можешь попробовать положить на низ живота лед – холод уменьшает кровотечение, и облегчает боль. Только не переохладись.

Можно использовать отвары трав и ароматические масла.

Так, ромашковый чай успокаивает, масло герани смягчает менструальную боль. Попробуй комплексное воздействие – выпей ромашковый чай, нанеси капельку масла герани на виски и приляг под теплый плед с интересной книжкой.

Веди календарь «прихода» менструации, отмечай в календарике первый день. Так ты сможешь определить ее периодичность и продолжительность. К тому же если ты страдаешь болезненными менструациями, то за три дня до начала начинай пить по 10 капель настойки валерианы по утрам. Валериана успокаивает нервы и таким образом облегчает боли. А если уж и это не помогает, выпей таблетку.

Как откорректировать фигуру

Практически каждая из нас недовольна своим внешним видом. У когото слишком толстая складка на животе, ктото недоволен своими бедрами, у некоторых дряблые ягодицы и широкая талия. Словом, не родилась еще та особа, которая была бы полностью удовлетворена своим внешним видом. Ты, наверняка, тоже хотела бы чтонибудь подправить в себе, не так ли? Тогда наши рекомендации тебе пригодятся.

Сначала ты должна усвоить простую истину – совет «меньше есть» не подходит для тех, кто хочет не только избавиться от лишних килограммов, но и иметь подтянутую фигуру, упругую кожу и крепкое здоровье. Только *разумные* ограничения в питании и активные занятия физическими упражнениями могут тебе помочь.

Стройные ножки

Тяжелые мускулистые ноги не украшают девичью фигуру. Применяя методы резкого похудения, ты рискуешь превратить их в тонкие палки. Предлагаемые упражнения не сделают твои ноги ни слишком худыми, ни чересчур мускулистыми, они станут стройными и подтянутыми.

1. Ходьба на цыпочках. Спина прямая, руки за головой. Передвигаться маленькими шажками босиком, ноги в коленях прямые. 1 минута.

2. Прямая стойка, руки на поясе. В быстром темпе поднимать пятки попеременно. 1 минута.

3. Стоя на полу, основательно поработать руками по мышцам бедер, массируя и похлопывая их. По 1 минуте на каждую ногу.

4. Прямая стойка. Ноги вместе, руки на затылке, локти отведены назад. Попеременно поднимать то левую, то правую ногу, согнутую в колене, до упора вверх, носок оттянут книзу. 50 раз для каждой ноги.

5. Прямая стойка на цыпочках. Руки вытянуть вперед и приседать на цыпочках. Спина все время прямая. 50 раз.

6. Выпрямленной правой ногой обопрись на спинку прочного стула. Поднимай руки вверх и вытягивай свое тело так, чтобы почувствовать мышцы живота. Из этой позиции делай наклон в сторону стопы. Если сразу не получится дотянуться до кончиков пальцев, не расстраивайся, получится позже. Положи руки на ногу в удобном месте, а затем начинай плавно перемещать туловище в направлении колена и обратно. 50 раз. То же самое повтори для другой ноги.

7. Согнутой в колене правой ногой обопрись на спинку стула, держи его обеими руками. Выпрями ногу, насколько сможешь, и задержись в таком положении, досчитав до 50. То же самое повтори левой ногой.

8. Стоя на коленях, туловище прямое. Попеременно отклоняться назад и дотягиваться рукой до противоположной пятки. 50 раз в каждую сторону.

9. Стоя на коленях, руки вытянуты вперед. Опуститься на правое бедро, отводя при этом руки влево, затем вернуться в исходное положение, повторить для другой ноги. 50 раз для каждой стороны.

10. Сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, притянуты к туловищу. С помощью рук попеременно поднимать вверх то левую, то правую ногу. Ноги в коленях остаются прямыми. 50 раз для каждой ноги.

11. Сидя на полу, повернуться на правое бедро, одновременно сгибая в колене левую ногу, перевести ее через правую так, чтобы левое колено коснулось пола. То же повторить другой ногой. Плечи держать прямо, руками опираться на пол за спиной. 50 раз для каждой ноги.

12. Лежа на спине. Руки отведены в стороны, ноги согнуты в коленях, колени сомкнуты. Опускать согнутые колени влево и вправо, чтобы они коснулись пола. Плечи и руки прижаты к полу.

13. Лежа на левом боку, опираясь на согнутую левую руку. Правая рука лежит перед туловищем. Согнуть правую ногу и скользить пальцами правой ноги вдоль левой как можно выше, затем поднять ногу вверх и опустить ее в исходное положение. 50 раз для каждой ноги.

Подтянутые ягодицы

1. Сядь на правой ягодице лицом к стулу. Правую ногу согни в колене, стопу плотно прижми к полу. Левая нога вытянута влевоназад и согнута в колене, стопа ее расслаблена. Правой рукой держи стул, а левую положи на бедро и толкай его вперед. Левым коленом упирайся в пол, левая стопа начинает отрываться от пола. Ягодицы и таз плотно прижаты к полу и направлены вперед, спина прямая. Попытайся поднять левое колено над полом на 6 см и передвинь ногу на несколько сантиметров назад, верни ногу в исходное положение, «покачай» ногой впередназад. 100 раз. Можно разделить упражнение на «двадцатки» – по 20 раз левой и правой ногой попеременно.

2. Исходное положение то же, что и в первом упражнении, левая нога без напряжения вытянута влево, пальцами в пол. Подними левую ногу над полом на 7 см и задержи ее на 1 минуту в этом положении. Даже если ты не сможешь двигать ногой, все равно попробуй. В конце концов, тебе это удастся.

3. Опустись на колени лицом к стулу. Плечи выпрямлены, спина слегка отклонена назад. Напряги спину и выдвинь вперед таз. Потяни позвоночник, выгнув плечи вперед. Стопы плотно прижаты к полу, левое колено медленно поднимается вверх и отклоняется в сторону. Досчитай до пяти, не отрывая стопы от пола, и только потом можешь поднять ее на несколько сантиметров над полом. Выполнять упражнение по 50 раз для каждой ноги.

4. Стоя на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых рук. Левая нога прямая в колене, вытянута в сторону. Левую ногу, колено и стопу, поверни в направлении пола. Напряги ягодицы так сильно, как только сможешь, и вытолкни таз вперед, одновременно поднимая ногу как можно выше над полом. Подержи 1 минуту и опусти. 50 раз с каждой стороны.

5. Стоя на коленях, ноги и стопы держи вместе. Отклонись назад и положи ладони на пол за стопами. Напряги ягодицы и мышцы живота, медленно вытолкни таз и бедра вперед и вверх так высоко, как только сможешь. Продержись в максимальной позиции, досчитай до 10. Повторяя, старайся поднять бедра как можно выше. 10 раз.

6. Сгоняем жирок с внутренней стороны бедер и избавляемся от «галифе». Сядь спиной к стулу не дальше, чем на 10 см, возьмись руками за спинку. Соединенные ноги вытяни перед собой. Согни их в коленях и подтяни к груди, не отрывая пальцы от пола. Резко выпрями ноги, поднимая их так высоко, как только сможешь. Чем выше поднимешь, тем лучше будет результат. Раздвинь и сомкни ноги, не давая им опуститься на пол. Если ноги не поднимаются, раздвигай и смыкай их на полу, пытаясь

поднять, и тебе это удастся.

Узенькая талия и легкие бедра

Какими бы ни были стандарты красоты, всегда и во все времена ценилась тонкая талия. Даже если она у тебя заплыла «колбасками» и кажется безнадежной, у тебя есть все шансы сузить ее до желаемого размера. Здесь ты не найдешь банальных советов, как подкачать пресс, – об этом тебе может рассказать и учитель физкультуры. Мы же предлагаем тебе комплекс упражнений, который не только обозначит твою талию, но и поможет тебе обрести грациозные бедра и легкую походку. Основа наших упражнений – круговые вращения тазом. Стань на колени перед зеркалом, чтобы видеть свои движения, повращай тазом. Похоже на танец живота, не правда ли? А это он и есть! Начинаем.

1. Опустись на колени и вытяни сплетенные руки над головой, чтобы почувствовать, как ты подросла, на 5 см минимум. Приподними туловище на 5 см над пятками и снова потянись вверх. В этой позиции передвинь бедра вправо так далеко, как только сможешь. Голова и плечи выпрямлены. Медленно опиши тазом круг, потянись влево как можно дальше. Повторяй по 5 раз. Касаться пяток нельзя!

2. Стоя на коленях, стопы вместе, руки вверху высоко над головой. Изо всех сил потянись вверх и начинай медленно опускаться в сторону пяток. Как только почувствуешь, что вотвот коснешься их, сильно напряги ягодицы и замри в таком положении на 1 минуту. Досчитай до 10 и повтори упражнение еще 10 раз.

3. Это упражнение продолжает упражнение № 2. Когда, опускаясь вниз, ты чувствуешь, что скоро коснешься пяток, напряги ягодицы и вытолкни таз вперед. Досчитай до пяти и, используя силу мышц бедер и таза, медленно переводи все тело в исходную позицию на коленях. Повтори 10 раз.

Красивые руки

Жарким летом так приятно надеть майку на бретелькахмакаронинах или платье с открытой спиной. Но для этого руки должны выглядеть на «все сто». Недопустимы «ушки», висящие у подмышек. Чтобы их не было, можно делать следующие упражнения.

1. *Отжимания.* От отжиманий двойная польза – кроме того, что делаются красивыми руки, укрепляется и пресс. Чтобы избавиться от «ушек», простые отжимания нам не подходят. Мы будем ставить руки особенным образом – пальцами друг к другу на расстоянии 15 см. Отжиматься надо в три подхода по 15–10–5 раз. Всего получится 30 раз. Сразу может и не получиться выполнить все отжимания сразу. В свой первый раз я сделала 8 отжиманий и «спеклась». Но по прошествии 3 месяцев занятий через день я с легкостью отжимаюсь от пола и задумываюсь над тем, чтобы увеличить нагрузку.

2. *Упражнения с гантелями.* Лечь на пол, спину расслабить и найти удобное положение. Руки лежат перпендикулярно телу. Гантели по 1,5 кг. Вытянутыми руками поднимай гантели прямо вверх, чтобы они оказались перед твоим лицом. Спина прижата к полу. Как только ты почувствуешь, что для того, чтобы поднять руки, у тебя выгибается поясница, дай себе передышку на 1–2 секунды и продолжай упражнение. Выполняй комплекс из трех подходов по 30–20–10 раз. Всего 180 раз.

3. *Упражнения для красивой линии плеча.* Стоя, ноги на ширине плеч. Руки свободно опущены вдоль тела. Медленно поднимай руки с гантелями в стороны и вверх, пока они не станут перпендикулярно телу, зафиксируй их в этом положении на 5 секунд, медленно опусти. Комплекс из трех подходов по 30–20–10 раз.

Стройная спина

Что ни говори, а красивая спина ни капельки не мешает, лишь добавляет привлекательности. Чтобы добиться плавного перехода от лопаток к талии, без жирка и складочек, надо попотеть. Но результат того стоит.

1. *Наклоны.* Стоя на полу, ноги слегка расставлены, руки свободно висят вдоль тела. Наклоняйся к левому колену, к полу, к правому колену, прямо, стараясь дотронуться до коленей лбом. Повтори 50 раз.

2. *Наклоны в сторону.* Стоя, как в предыдущем упражнении, наклоняйся в левую сторону, стараясь левой рукой дотронуться до левой пятки сзади. Правая рука во время наклона скользит к правой подмышке. Повтори все для правой стороны. По 50 раз.

3. *Скручивания.* Стойка, как в предыдущих упражнениях, руки сомкнуты в кольцо перед грудью. Не отрывая пяток от пола, выполняй развороты влевовправо, стараясь увидеть противоположную пятку (при повороте влево – правую, при

повороте вправо – левую).

4. *«Мельница».* Ноги широко расставлены, туловище наклонено под прямым углом к полу. Руки в стороны. Начинай махи руками, стараясь достать поочередно руками пола. Ноги прямые, пятки от пола не отрывать. В момент, когда левая рука касается пола, правая отведена далеко назад, и наоборот.

5. *Пресс «наоборот».* Ляг на пол на живот, ноги зафиксируй или попроси когонибудь придержать тебе лодыжки. Руки на затылке. Отрывай от пола голову, плечи и грудь, стараясь поднять их как можно выше. Чтобы увеличить нагрузку, можешь выполнять «скручивания» – в момент поднятия поворачивай голову и плечи поочередно вправо и влево.

«Звездный» фитнес

Предлагаем твоему вниманию упражнения, которые позволяют крайне занятым голливудским актрисам поддерживать фигуру в норме.

Прыжки позволят тебе развить координацию движений и одновременно нагрузить несколько групп мышц. Так что перед началом занятий просто попрыгай под музыку.

Растяжка. Стоя прямо, ступни вместе. Шаг вправо, ноги сгибаем в коленях, стопы разворачиваем пятками друг к другу. Руки сцепим в замок под грудью. Возвращайся в исходное положение. 10–12 раз для каждой ноги.

Вертикальные ножницы. Прыгай, выбрасывая ноги как можно дальше вперед. Противоположные рука и нога идут вперед вместе (левая нога – правая рука, и наоборот). 2 минуты.

Ноги врозь! Из положения ноги вместе выпрыгни так, чтобы ноги оказались широко расставленными. Прыжком вернись в исходное положение. Положение рук соответствует положению ног – в стороны, когда ноги расставлены, и вдоль тела в исходном положении.

«Слалом». Ноги поставь вместе и слегка согни колени. Руки на поясе. Делай небольшие прыжки влево и вправо, как будто спускаешься на лыжах с горы. 2 минуты.

Скакалочка. Прыгай, слегка согнув колени и сдвинув ноги вместе, примерно 3 минуты. Измени прыжок – на носках, на пятках, на одной ноге и на двух.

Ноги выше! Для усложнения упражнения в момент прыжка поднимай колени вверх так высоко, как только сможешь. Если тебе тяжело прыгать так каждый прыжок, поднимай колени к груди через раз.

Мячик. Встань перед стулом, если ты дома или перед скамейкой в парке. Ноги вместе, колени слегка согни. Наклонившись вперед, возьмись руками за сиденье. Начинай упругие прыжки, подтягивай коленки к груди. 20 раз.

Через мяч. Положение, как в предыдущем упражнении. Представь себе, что на полу лежит мяч. Начинай прыжки, перепрыгивая мяч слева направо и обратно, стараясь не задеть его. Колени подтягивай к груди. Чтобы не напрягать шею, смотри вниз. 20 раз.

Бег в домашних условиях ничуть не хуже, чем пробежка по улицам или стадиону. Хотя наши упражнения ты можешь выполнять и в парке.

Бег трусцой 10 минут.

«Футбол». Беги, словно хочешь ударить ногой по мячу, попеременно выбрасывай ноги вперед. Спина прямая. 5 минут.

Коленки повыше. Бегай и высоко поднимай коленки поочередно как можно выше. Руки согни в локтях. Спина прямая. 5 минут.

Махи. Беги и старайся достать пяточками ягодиц. Спину держи прямо, плечи расправь. 5 минут.

Что бы такого съесть, чтобы похудеть?

Этот вопрос волнует каждую особу женского пола. Не есть совсем? Тогда уж лучше не жить. Ведь хорошая еда поднимает настроение. А как приятно посидеть с подружками в кафе, поесть мороженого и поболтать о том о сем!.. Ты при всем своем желании, несмотря на парочку лишних килограммов, не в силах отказаться от подобных маленьких удовольствий?

Предлагаем твоему вниманию несколько идей, как можно сбросить парутройку лишних килограммов без особого вреда для нервов и желудка.

Ешь виноград. Эта ягода – отличный помощник в деле избавления от лишнего жирка и очищения организма. Содержащийся в винограде витамин С стимулирует обмен веществ, а значит, способствует похудению. В предлагаемой нами диете есть огромный плюс – за четыре дня «спецпитания» ты ни разу не испытаешь чувства голода.

День 1

Завтрак. *Овсянка с виноградом и яблоками*. Очисти половинку яблока, нарежь кубиками, смешай с маленькой баночкой нежирного йогурта (150 г) и добавь 1 ст. л. овсяных хлопьев, замоченных вечером. Посыпь сверху семенами подсолнечника

или кунжутом, положи в овсянку 50 г темного винограда, разрезанного на половинки, и вторую половинку яблока, натертого на крупной терке.

Обед. *Салат с виноградом и отварным мясом*. По 100 г мякоти тыквы и цуккини нарезать кубиками и обжарить в 1 ст. л. сливочного масла. На тарелку выложить тыкву и цуккини со 100 г разрезанных пополам ягод винограда и листьями кочанного салата. *Соус:* в масло, оставшееся от жаренья тыквы и цуккини, влить 50 мл бульона (5 ст. л.), добавить 1/2 ст. л. уксуса, 1/2 ч. л. горчицы, растереть и вылить на салат, посыпав сверху грецкими орехами. Подать вместе с 50 г постного отварного мяса.

УжиН. Куриная грудка с фруктовым салатом. 150 г филе куриной грудки (1 кусочек) жарить в 1 ст. л. растительного масла по 5–7 минут с каждой стороны, в конце сбрызнуть лимонным соком. 100 г сладкого темного винограда разрезать на половинки, очистить яблоко и нарезать его дольками, добавить 50 г ананаса. Перемешать фрукты с 1 ст. л. лимонного сока в 1 ст. л. воды. Мясо выложить в одну тарелку с салатом.

День 2

завтрак. *Йогурт с виноградом.* Смешай 150 г ягод винограда с 200 г йогурта, добавь сок из 1/2 лимона.

обед. *Рис с виноградом и креветками.* 50 г риса отварить в несоленой воде. 100 г ягод винограда разрезать пополам и добавить в рис. Столовую ложку креветок, очищенных от панциря, обжарить в 1 ч. л. растительного масла, посолить, поперчить и выложить на рис.

УЖИН. *Картофель с овощами.*1 морковь и 1 картофелину очистить и нарезать кубиками. 1 зеленую луковицу и 1 стебель сельдерея мелко порубить. Положить все овощи в кастрюльку с одним стаканом овощного бульона и тушить под крышкой 15 минут, за 5 минут до готовности добавить 1 лавровый лист. Соль и перец добавлять по вкусу. Нарубить пучок петрушки и всыпать в овощи. После того как ты все это съешь, можешь побаловать себя 100 г винограда.

День 3

завтрак. *Булочка с сыром и виноградом.*1 булочку с отрубями разрежь пополам и намажь тонким слоем горчицы. Сверху положи ломтик мягкого сыра. Вместе с булочкой съешь 100 г винограда.

обед. *Рыба с капустой и виноградом.* 1 головку репчатого лука нарежь мелкими кубиками и пассируй в 1 ст. л. растительного масла до прозрачности, добавь 100 г мелко нашинкованной предварительно отваренной капусты и 1 лавровый лист. Туши под крышкой 15 минут. 2 кусочка рыбы без косточек по 100 г посоли

и сверни в трубочку, положи на капусту вместе с разрезанными пополам ягодами винограда. Туши еще 10 минут. Можешь поперчить, если хочешь.

ужин. *Желе из винограда и яблок.* Замочи полпакетика желатина. Нагрей 100 г виноградного и 50 г яблочного сока, растворив в смеси соков желатин. Перелей все в чашку и поставь в холодильник. Половинки ягод светлого винограда положи в чашку с полузастывшим желе. Разрежь 2 яблока на тонкие дольки и положи сверху на желе. Когда желе застынет полностью, опусти чашку на секунду в горячую воду и опрокинь ее на тарелку. Укрась желе ягодами винограда и ломтиками яблок.

День 4

завтрак. *Хлеб с сыром и виноградом (греческий завтрак).* 1 ломтик черного хлеба намажь тонким слоем домашнего творога. 1/2 пучка тонкого зеленого лука тонко нарежь и посыпь сверху на хлеб. Посоли и поперчи. Вместе с бутербродом можешь съесть 100 г темного винограда.

обед. *Блинчики.* В керамической мисочке смешай 4 ст. л. муки, полстакана воды и 1 яйцо. Поджарь блинчик на 2 ст. л. сливочного масла. Смешай 80 г творога и 1 ст. л. минеральной воды, добавь половинки ягод винограда. Начини творожновиноградной массой блинчик и посыпь сверху корицей на кончике ножа.

ужин. *Индейка с рисом.* 50 г грудки индейки нарежь тонкими полосками и поджарь на растительном масле. В подсоленной воде 5 минут вари соцветия брокколи и 100 г тонко нашинкованной моркови. Пять шампиньонов разрежь пополам. Все овощи добавь к мясу на сковороду. Влей 100 мл бульона, в котором варились овощи, и туши под крышкой 10 минут. Немного темного винограда, разрезанного пополам, и 3 ст. л. сметаны добавь на сковороду, перемешай смесь мяса с овощами. На тарелку выложи 2 ст. л. предварительно отваренного и промытого риса горкой, рядом – мясо индейки с овощами.

Помни, если ты сможешь придерживаться такого рациона все четыре дня, то неизбежно сбросишь парочку килограммов, даже исключив из диеты виноград, потому что существует одно железное правило: **умеренность в еде и питание по часам помогут тебе похудеть, независимо от того, какой именно диеты ты придерживаешься.**

Так что не увлекайся диетами. Просто старайся питаться так, чтобы не корить себя потом за обжорство и распущенность в еде. Потому что понастоящему стильная девушка никогда и ни при каких обстоятельствах не позволит себе быть распущенной.

Твой стиль

Великая Коко Шанель однажды сказала: «Нелепо отставать от моды, но и гнаться за ней смешно». И это так. Странно и неуместно выглядит женщина, одетая по последней парижской моде, с прической от известного стилиста, едущая в метро. Немного странно наблюдать, когда юная девушка одета так, будто на дворе не первое десятилетие XXI, а, по крайней мере, конец восьмидесятых – начало девяностых годов прошлого века, когда самым актуальным был «гранж» – салат из направлений и стилей и с вечерним платьем на полном серьезе предлагали носить спортивную обувь. Надо отдать должное законодателям мод, которые моментально отреагировали на подобную безвкусицу и наложили «вето» на использование этого направления. «Гранж» был объявлен вне моды как антистиль, как само воплощение лени, небрежности и дисгармонии в моде.

К чему мы об этом заговорили? А вот к чему. Выбор собственного образа, собственной индивидуальности – вовсе не такое простое дело, как кажется на первый взгляд. Многие дамы ищут себя всю жизнь, «примеряют» на себя различные образы, отвергают их как негодные, вновь принимаются за поиски. Честно сказать, им можно только посочувствовать, потому что нет в жизни более мучительного чувства, чем осознание себя не состоявшимся. А женщина может состояться, если только определит для себя – кто она, где ее место и какая она, то есть каков ее образ.

Все мы разные – темноволосые, блондинки и с шевелюрой цвета воронова крыла, кареглазые, зеленоглазые, сероглазые, у некоторых белая очень нежная кожа, а у других первые же лучи солнца вызывают образование стойкого пигмента… Все эти особенности нашей внешности вызвали деление всех женщин на условные типы. Их назвали по временам года – летний, осенний, весенний и зимний.

Летний тип

К летнему типу стилисты обычно относят светлокожих (цвет кожи может варьировать от фарфоровобледной до кожи с нежным оливковым оттенком) девушек. Веснушки или родинки, если они есть на коже, обычно сероватого оттенка. Цвет волос может быть и белокурым, и русым, и даже каштановым, но всегда в волосах есть легкий пепельный оттенок. Брови, ресницы и сами волосы

никогда не бывают золотистыми, они как бы «притушены», имеют всегда немного серый оттенок. Цвет глаз может быть самым различным – и светлоголубым, и темнокарим, и серозеленым.

Что одевать?

Девушкам летнего типа подойдут сероголубые, дымчатые, приглушенные тона в одежде, а также все холодные оттенки. Идеально будет смотреться кипеннобелый цвет.

Как краситься?

И опять же светлые, приглушенные тона, легкий налет перламутра, нежная розовая помада, тени для век светлобежевых или серых и сиреневых тонов. Если ты пользуешься тушью для ресниц, выбирай только черную.

Зимний тип

К зимнему типу относятся два типа кожи – белоснежная кожа с просвечивающими жилками или смуглый, оливковый цвет лица. Объединяют эти два типа кожи темные, почти черные брови и ресницы и яркие губы, с легкой голубинкой.

Глаза могут быть либо темного шоколадного цвета, либо яркого синего или голубого. Такие девушки всегда брюнетки, их волосы имеют темнокаштановый или черный цвет, иногда даже с легким синеватым отливом (вороново крыло).

Что одевать?

Все яркие цвета в твоем распоряжении, ты смело можешь играть на контрастах – яркий красный, чистый синий, насыщенный розовый или винный цвет создадут образ смелой и раскованной девушки. Что касается белого, то если у тебя светлая кожа, лучше подойдут оттенки взбитых сливок или молока, а с темной кожей отлично смотрится яркобелый.

Как краситься?

Только черная тушь, светлая основа (розовобежевая или

светлобежевая), яркая помада и темные (угольносерые, фиолетовые или перламутровобежевые) тени для век. Разумеется, нужно ориентироваться на глаза и одежду.

Осенний тип

Кожа яркого оттенка – золотистобежевая или оттенка слоновой кости, может быть много родинок, веснушек, и все они имеют яркий золотистый или темнорыжий оттенок. Губы обычно теплого красного цвета. Волосы – густые, роскошные, чаще всего отливают рыжинкой, хотя могут иметь и светлый русый, и каштановый цвет. В глазах всегда пляшут золотистые искорки, а цвет – теплый карий или ореховый, или зеленоватый.

Что одевать?

Выбирай одежду, цвет которой сможет подчеркнуть цвет твоих волос и оттенит кожу. Это и теплый кирпичный, и яркие ягодные тона, цвет некрашеной верблюжьей шерсти, песочный и оттенок осенней листвы. Смело и свежо ты будешь выглядеть в синем или яркоголубом.

Как краситься?

Основа – бежевая с легкой желтизной, губная помада только теплых оттенков – кирпич, коралл, теплый красный или оранжевый. Ни в коем случае не используй перламутровую помаду или перламутровый блеск для губ! Тени для век также должны быть подобраны в теплой гамме. Тушь – коричневая на каждый день и только для выхода – черная.

Весенний тип

Нежный и тонкий. Кожа персикового или нежнозолотистого оттенка, веснушки светлокоричневые. Если такая девушка решит позагорать, то ее кожа станет краснокоричневой с бронзовым отливом. Губы – нежного алого цвета. Волосы – светлые с легкой рыжинкой, брови и ресницы на один тон темнее волос. Глаза всегда имеют легкую золотистую искорку в глубине, даже если они голубого или сероголубого цвета, но чаще глаза у девушек

весеннего типа – золотистокарие.

Что одевать?

Светлые вещи в пастельных тонах, которые подчеркнут сияние кожи, можно носить яркие оливковые, красноораншевые, сиреневые с нотой красного (цикламеновые) тона, а также оттенок само (лососевые тона). Тебе подойдет и одежда темнобордового или бутылочнозеленого цвета, но к таким вещам обязательно надевай блузку или повязывай шарфик в светлых тонах.

Как краситься?

Основа – светло бежевая с легким золотистым отливом, губы подкрашивай перламутровой помадой легких оттенков – нежнорозовых, теплых красных, светлооранжевых. Лучше обойтись без теней на веках, но если уж они есть, то должны быть практически незаметными. Слишком яркие, кричащие цвета в косметике не сделают тебя привлекательной.

Модные штучки для волос

Если ты вдруг решила сменить цвет своих волос, не надо радикальных решений – из блондинки вряд ли получится привлекательная брюнетка, лучше попробуй временные краски и оттеночные бальзамы – они создают на волосах цветную пленку, которая смывается через 6–8 недель, и ты сможешь перекрасить волосы в другой цвет, не ожидая, пока они отрастут. Какие же оттенки подойдут девушкам различных типов?

С весенним типом великолепно сочетаются все оттенки золотистого и пшеничного цвета, модные медовые и ореховые тона тоже можно принять во внимание.

Осенним девушкам можно порекомендовать использовать яркие медные и каштановые тона. Если твои волосы светлые, можешь использовать и золотистые оттенки (золотой орех или медный каштан).

Девушкам *зимы* как нельзя лучше подойдут иссинячерные и темновишневые оттенки волос, которые подчеркнут белизну «фарфоровой» кожи и придадут еще большую привлекательность оливковой. Если твои волосы черные от природы, можешь

воспользоваться муссом или оттеночной пенкой, которые только слегка оттенят твой естественный цвет.

Образ – это не только волосы и макияж. Чтобы создать благоприятное впечатление, твой внешний облик должен быть гармоничным во всем – и одежда, и обувь, и выражение лица должны находиться в соответствии с тем, как ты себя представляешь в данный момент. Но не всегда наше представление о себе совпадает с тем, как мы выглядим на самом деле, и поэтому образ нуждается в корректировке и исправлении.

Как откорректировать свой силуэт при помощи одежды

Если у тебя *широкие бедра* и ты стесняешься носить спортивные брюки и узкие юбки, то напрасно. Правильно подобранный ансамбль может скрыть нежелательные места. Ты смело можешь носить облегающие джинсы и узкий свитерок, а широкие места можно спрятать под трикотажным пуловером, который завязан вокруг бедер.

Если ты хочешь надеть майку на бретельках или платье с открытыми плечами, смело надевай, даже если у тебя *полные руки* и *массивные плечи*. Сверху накинь блузу из прозрачной легкой ткани с широкими рукавами. Узкие брюки или короткая юбка в таком ансамбле будут смотреться великолепно.

А если у тебя *широкая спина* и совершенно не обозначена талия? Нет поводов для паники! Мы сможем «обмануть глаза», создав оптический эффект присутствия того, чего нет, используя контрастные вставки, декоративные строчки, особый косой покрой под грудью. К тому же ты можешь носить платья полуприлегающего силуэта. Идея в арабском стиле – если ты наденешь платье длиной ниже середины икры, к нему отлично подойдут прямые брюки на тон темнее и туфли на тонком каблучке.

Нет смысла комплексовать, даже если ты вся равномерно покрыта жирком и твоя фигура выглядит довольно массивной. Тебе подойдут длинные (почти до колена) жакеты, свитера и куртки, которые можно одевать как с брюками, так и с прямой юбкой на 1–2 см выглядывающей изпод жакета.

Какие блузки кому носить?

Девушки с широкой талией могут носить приталенные блузки навыпуск длиной до середины бедра – они создают

эффект тонкой талии.

Модные блузки «корсетного» покроя, которые облегают торс почти до груди, зрительно вытягивают фигуру, а если у такой блузки длинные слегка расклешенные рукава, то они еще больше усиливают это впечатление.

Блузки с длинными пышными рукавами оптически делают руки тоньше.

Прямые блузки с выточками на груди не сковывают движений, а их чуть приталенный силуэт помогает скрыть слишком пышную грудь.

А если все наоборот, и у тебя маленькая грудь и широкие бедра? Тебя спасет длинная приталенная блузка с застежкой до талии. Блузка будет распахиваться на уровне талии и отвлекать внимание от широких бедер.

Если у тебя красивая фигура, подтянутая и в меру стройная, тебе повезло, потому что ты можешь позволить себе носить все, что тебе нравится. А что же делать тем девочкам, которые обделены природой в этом отношении? Стараться подбирать одежду с таким расчетом, чтобы подчеркнуть достоинства и спрятать недостатки. Как это сделать, мы тебе расскажем.

1. Старайся компенсировать проблемные места в фигуре – если у тебя полноватые бедра, носи длинные блузки и жакеты, застегнутые до талии, платья полуприлегающего силуэта с акцентом на талии, прямые пальто с широким воротником, то есть то, что акцентирует внимание на талии и плечах.

2. Тонкую талию можно «нарисовать» платьем или костюмом с прилегающим силуэтом. Ни в коем случае не надевай жакетов в пояс или блузки, которые носят заправленными в юбку или брюки, да и облегающие маечки тоже, они тебя не украсят. Старайся не носить ремни и пояски, которыми подчеркивается талия. Лучше всего будет смотреться пояс на бедрах, который как бы небрежно обнимает их и с которого может свисать тонкая цепочка или подвески с монетками или тонкими пластинками.

3. Ноги, полные от колена, отлично замаскирует юбка Аобразного силуэта длиной на 1 см ниже колена. Если же у тебя широкие лодыжки, старайся не носить юбки вровень с коленом или ниже колена. Тебе подойдет мини или макси. Идеальный вариант – брюки прямого покроя.

4. Если тебя смущает, что твоя шея не похожа на лебединую, ты можешь носить свитера и блузки с Vобразным вырезом, который зрительно удлинит шею. Большое декольте, напоминающее размах крыльев чайки, тоже отвлечет внимание от шеи и сконцентрирует его на груди.

5. Кстати, если ты стесняешься размера своей груди, то есть

она великовата, по твоему мнению, такое декольте отлично может ее спрятать.

Главное правило в одежде – привлекай внимание к наиболее выигрышным местам в своей фигуре, и тогда недостатки будут незаметны, по крайней мере, на первый взгляд. В этом могут помочь и правильный выбор цвета одежды, и рисунок ткани. Основной принцип звучит так – стройнят темные тона, продольные полоски и неброские украшения. И, наоборот, если надо выглядеть немного полнее, чем ты есть на самом деле, выбирай насыщенные тона в одежде, поперечные или диагональные полосы и массивные украшения.

Девушки маленького роста «теряются» в крупных рисунках. Для них лучше выбирать мелкорисунчатые и пестрые ткани, для крупных же девушек, наоборот, больше подойдут ткани с нечетким, как бы расплывчатым, но крупным узором, а также пастельные тона в одежде. Однотонные ткани подходят всем.

В моде столько стилей, что впору растеряться. Но одно остается неизменным – несмотря на все новые и новые тенденции, актуальными являются лишь три основных направления. Это классический, романтический и спортивный стили.

Неумирающая классика

Полуприлегающий силуэт, жакеты и юбки строгого покроя, прямые брюки, платья, закрывающие колено или на 2 см выше колена, блузки из однотонных тканей, слегка облегающие джемперы, тренчкоты (двубортные пальто с поясом) и прямые куртки – все это классика. Несмотря на все изменения в моде, классические вещи выглядят актуально и через 10 лет после того, как их сшили. Все деловые костюмы – классика. Девушка, предпочитающая классику, всегда выглядит элегантно и модно. Классический стиль подходит тем, чья фигура не позволяет оголить пупок или надеть мини, спокойным и уравновешенным натурам, тем, кто не гонится за модой и всегда способен найти свое место в жизни. Если ты не знаешь, что надеть, смело выбирай классику, и твой наряд будет уместен в любой ситуации.

Романтика

Летящие платья, блузки из легких тканей, юбкисолнце, широкие брюки из шифона и шелка, шарфики и платочки

создадут вокруг тебя романтический ореол. Романтический стиль подходит нежным и робким натурам, которые не привыкли сражаться за место под солнцем и предпочитают уход от действительности борьбе. К платьям романтического покроя подходят длинные волосы, уложенные с милой небрежностью в узел или косу, впрочем, и летящая по ветру шевелюра имеет свою прелесть. Романтический стиль подойдет для свидания или прогулок на природе, в домашней обстановке. Однако в школу надевать вещи в романтическом стиле не рекомендуется – школа не место для флирта.

Спортивный стиль

Его предпочитают решительные и активные девушки, которые не привыкли терять время даром. Джинсы, ветровки и узкие майки как нельзя лучше подходят для активного отдыха и посещения стадиона или встреч с друзьями. Кроссовки, туфлибоулинг, ботинки на рифленой подошве – это обувь для тех, кто не боится длительных прогулок и любит конструктивно подходить к вопросу досуга. Удобство и функциональность – вот то, что предпочитают девушки спортивного стиля. Джинсы – самая удобная одежда, они подойдут в любой ситуации и для любой компании.

Смешение стилей

Если ты не боишься экспериментировать и любишь порой шокировать окружающих, если ты смело подходишь к вопросу создания собственного образа, если ты не лишена фантазии и чувства юмора, то можешь не читать эти строки.

Чистая классика или рафинированный романтический стиль выглядят немного… скучно. Чтобы не быть предсказуемой и унылой, предлагаем тебе несколько идей, как совместить несовместимое в одежде.

Берем классические джинсы, шифоновую блузку с воланами и кружевами, туфли на каблуке – великолепный спортивноромантический ансамбль готов!

Изысканно и романтично смотрятся вместе модные кожаные брюки и шелковая блузка с рюшами. Кожаный пиджак в комплекте с джинсами выглядит спортивно, а вместе с прямыми черными брюками – классически.

Да что говорить, если в вашей школе принята форма, то в

зависимости от того, что ты наденешь с сарафаном – блузку или джемпер, и какую обувь предпочтешь, ты можешь выглядеть спортивно или классически.

Классический стиль «колледж» предполагает ношение юбок или сарафанов из шотландки в сочетании с белоснежной блузой или тонким джемпером. Надев элегантные лодочки к такому костюму, ты станешь похожа на типичную английскую школьницу, а если ты наденешь под сарафан водолазку с высоким воротом, а под ботинки натянешь белоснежные носочки, будешь выглядеть спортивной и активной.

Как видишь, современная мода дает огромные возможности для экспериментов – теперешние тенденции таковы, что в каждом модном направлении при желании можно найти свое, то, что подходит именно тебе. Из огромного количества модных течений любая девушка может выбрать все, что ей по душе, потому что современная мода демократична, она направлена не на то, чтобы «причесать всех под одну гребенку», а наоборот, на то, чтобы подчеркнуть в каждой представительнице прекрасного пола индивидуальность. Сейчас мода пришла к тому, что модно все – и мини, и макси, и миди, и юбки, и брюки, и платья, и костюмы. Смешение стилей и направлений – теперь самая модная тенденция, поэтому следовать за модой стало приятным и необременительным, и каждая девушка может себе позволить быть модной, не ущемляя свое собственное чувство стиля.

Помня о том, что в человеке все должно быть прекрасно, вспомним о прическе, потому что неухоженная голова способна испортить впечатление даже от самой модной и красивой одежды.

Хорошая *прическа* может не только скорректировать недостатки нашего лица, но и улучшить настроение. Но для этого она должна подходить к типу лица. В зависимости от формы можно выделить несколько условных типов лица.

Удлиненные лица – «капля», «овал» и «сердечко»

«Капля» – довольно широкое лицо, округлое в нижней части и слегка суженное в височной области. Чтобы гармонизировать пропорции такого лица, нужно увеличить объем верхней части головы, освободив лицо от волос. Зачесывай волосы кверху, приподнимая их надо лбом. Короткая стрижка для лица«капли» должна быть пышной над висками и сходить практически «на нет» на затылке. Пользуйся гелями для придания волосам объема у корней. Смочи волосы гелем или муссом и слегка растрепи их

пальцами, чтобы получилась модная укладка прядками. Если ты не желаешь остричь свои локоны, можешь собирать волосы в высокий пучок на макушке, выпустив на лицо несколько свободных прядей, чтобы смягчить линию подбородка.

«Овал»– удлиненная форма лица с мягкой линией челюсти и хорошо очерченным подбородком. Такую форму можно особо не корректировать, исключая случаи, когда овал слишком уж вытянут. В этом случае нужно округлить лицо, скрывая высокий лоб. Тебе подойдет прическа с челкой или волосы длиной до плеч, подстриженные так, чтобы они были более пышными вдоль щек. Такая прическа оптически расширяет лицо. Если ты обладательница неукротимых кудрей, можешь сделать себе полудлинную стрижку (до плеч), укладывая волосы набок, приподнимая их надо лбом. Если твои волосы прямые, идеальный вариант для тебя – стрижка с более короткими прядями на уровне щек. Укладывай короткие пряди слегка вперед, а челку – набок, чтобы скрыть часть лба.

«Сердечко»– удлиненное лицо с острым подбородком. Подправить такое лицо можно двумя способами – перерезать длинной челкой или расширить его при помощи пышных прядей вдоль щек. Если ты выбираешь челку, зачесывай волосы назад, придавая им объем на затылке, если необходимо – зафиксируй лаком, челка должна быть длинной (до бровей) и густой. Если же тебе больше нравятся пышные прически, можешь подстричься «под каре» и накручивать концы волос на мелкие бигуди. Такая прическа округляет лицо и прячет широкие скулы.

Неудлиненные лица – круглое и ромбовидное

Круглое лицо мягкое и нередко бывает довольно пухленьким. Если у тебя круглое лицо, не отказывайся от кудрей! Наоборот – длинные волнистые волосы помогают лицу зрительно «похудеть». Просто надо сосредоточить основной объем не около щек, а на уровне плеч и шеи. Если кудряшки пляшут на уровне лица, оно кажется еще более пухлым, чем на самом деле. Закалывай волосы заколками, приглаживая их на голове, и оставляй свободными по плечам и спине, чтобы создать впечатление более удлиненного лица.

Ромбовидное лицо отличается круглыми щеками и острым подбородком. Виски слегка прижаты. Чтобы удлинить такое лицо, выбери стрижку средней длины. Это создаст объем по бокам лица. Свободные крупные локоны на уровне шеи также могут помочь твоему лицу казаться более тонким, а подбородку не

таким острым.

Квадратное и прямоугольное лица

Широкий лоб, маленький подбородок и тяжелая нижняя челюсть – признаки *квадратного лица.* С таким лицом не сочетаются короткие стрижки! Короткие волосы не способны удлинить лицо. Идеально – длинные вьющиеся волосы.

Прямоугольное лицо– узкое, длинное с квадратным подбородком. Для прямоугольного лица подходит короткая стрижка, создающая объем вокруг головы и отвлекающая внимание от тяжелой нижней челюсти. Короткие волосы могут зрительно уменьшить длину лица. Экспериментируй с челками, выпускай маленькие пряди вдоль щек, смело пользуйся гелями и муссами, чтобы придать волосам объем и блеск.

Однако выбор прически не ограничивается формой лица. Рост и телосложение также играют не последнюю роль.

Так, если ты не выше чем на 155–160 см, то слишком длинные волосы только «придавят» тебя к земле своей длиной. Девушкам маленького роста подходят волосы длиной до подбородка или озорные короткие стрижки.

Если ты высокая и стройная, тебе подойдет прическа любой длины, но длинные волосы сделают тебя еще более эффектной.

Короткая стрижка в спортивном стиле придаст дополнительный шарм, но создаст вокруг тебя ауру излишней независимости.

Девушкам с полненькой фигуркой не очень подходят длинные пышные волосы, которые укорачивают силуэт. Короткие стрижки – тоже не лучший вариант, так как они подчеркивают ширину плеч. Идеальны в таком случае стрижки«лесенки» с рваным контуром, длиной до подбородка или до плеч.

Тонкие и непослушные волосы можно «приструнить», если подстричь их до средней длины и создать рваный контур – так концы волос не будут отвисать, а распушенные кончики создадут дополнительный объем.

Варианты причесок на каждый день

Мягкие волны. Вымыв волосы, дай им подсохнуть, раздели на четыре равные части, а затем каждую часть закрепи жгутиками и заколками. Когда волосы высохнут, раскрути жгутики – мягкие волнистые волосы тебе обеспечены. Кстати, если ты сумеешь

аккуратно закрутить жгутики, то можешь прямо с ними выходить на улицу – очень оригинально.

Шикарные локоны. Если ты обладательница неукротимых кудрей и желала бы слегка их пригладить, то в твоем распоряжении целый арсенал средств для укладки вьющихся волос – пенки, бальзамы, гели и муссы. Они могут придать твоим локонам мягкость и ухоженный вид. Нанеси их на вымытые волосы после того, как они подсохнут, и разомни волосы руками. Буйство кудрей будет укрощено, они будут выглядеть упругими, блестящими и ухоженными.

Небрежные полудлинные. Попроси парикмахера подстричь твои волосы до плеч и проредить их бахромкой. После мытья отогни концы волос щеткой для волос наружу и подсуши их теплой струей воздуха из фена. Чтобы закрепить укладку, после теплой струи сразу же направь на прядь струю холодного воздуха. Подчеркни отдельные прядки при помощи воска для волос – для этого нанеси немного воска на ладони, чтобы разогреть его, и проведи пальцами по верхнему слою волос.

Послушные тонкие волосы. Если твои волосы тонкие, выбери для себя стрижку «паж» с перистым контуром. После мытья гладко причеши волосы феном, кончики волос подчеркни при помощи воска. Для тонких волос лучше всего средняя длина – так ты получишь больше возможностей для укладки, дополнительным фактором является то, что волосы средней длины лучше держат объем по сравнению с длинными. Чтобы придать волосам иллюзию объема, выбирай стрижки с рваным и бахромчатым контуром – он придает волосам живой и упругий вид. Чтобы твоя прическа хорошо сохранялась, после мытья накрути волосы на крупные бигуди, высуши их феном и дай остыть. После этого сними бигуди и уложи пряди.

Озорные короткие. Если у тебя короткая стрижка, то весь процесс создания прически займет не более 20 минут, включая мытье и укладку: 2 минуты на намыливание, 5 минут на споласкивание, 1 минута на промокание полотенцем, 1 минута на нанесение средства для укладки, 10 минут на высушивание волос при помощи фена и 1 минута на то, чтобы подчеркнуть отдельные прядки при помощи воска. Чтобы короткие волосы лучше держали форму, при подсушивании феном води растопыренными пальцами по коже головы, описывая круги. Можешь втереть немного геля в корни волос.

Не все волосы идеально послушны при укладке, бывают совершенно неукротимые пряди, мы предлагаем тебе несколько вариантов решения такой проблемы.

Жирные волосы. Уход. Используй специальные шампуни для

жирных волос. Они щадят кожу и регулируют выделение кожного сала, которое и вызывает излишнюю жирность. *Укладка.* Старайся не часто использовать сложные укладки, лучше всего подойдут легкие, которые можно быстро сделать при помощи фена. В этом случае даже длинные волосы будут выглядеть красивыми и ухоженными.

Тонкие волосы. Уход. Не применяй бальзамы и ополаскиватели для всей длины волос, наноси их на самые кончики, чтобы волосы не были слишком тяжелыми и не обвисали. *Укладка.* Чтобы тонкие волосы хорошо укладывались, выбирай стрижки, для создания которых прореживаются концы.

Разлетающиеся волосы. Уход. Обычно в стороны разлетаются сухие волосы, которые испытывают дефицит влаги. Не используй для таких волос расчески из синтетических материалов – тебе подойдут щетки из натуральной щетины и гребни из лиственных пород дерева. *Укладка.* Применяют специальный крем, который разглаживает волосы, а также бальзамы и шампуни для сухих волос.

Непослушные волосы. Уход. Для ухода за такими волосами необходим шампунь, который разглаживает поверхность волос и придает им блеск. Для придания волосам эластичности используй бальзамы и ополаскиватели. *Укладка.* Для закрепления формы воспользуйся для укладки воском для волос.

Сеченые концы. Для длинных волос особенно необходим специальный *уход*. Используй защитные средства. Кончики длинных волос следует подстригать каждые 6 недель нагретыми ножницами – высокая температура «заплавляет» концы волос и не дает им расслаиваться.

«Тяжелые» волосы. Уход. Пользуйся специальным шампунем для объема, он делает волосы упругими и живыми, а также щетками и гребнями с антистатическим эффектом. *Укладка.* Для укладки таких волос применяй специальную пенку, в состав которой входит кератин – он разглаживает поверхность волос и укрепляет их, делая упругими. Никогда не втирай пенку в мокрые волосы!

Достаточно намылить волосы один раз – ведь мы и так довольно часто их моем. Не наноси шампунь непосредственно на волосы, сначала нанеси необходимое количество на ладонь и только потом начинай втирать в волосы. Концентрированные шампуни сначала разведи водой в необходимой пропорции, в противном случае он может плохо смываться с волос и лишить их упругости.

Декоративная косметика и макияж

Образ – это не только одежда и прическа. Хороший макияж улучшит, а плохой безнадежно испортит все то, что ты с такой тщательностью создавала, одеваясь и укладывая волосы. Что же может макияж? Декоративная косметика помогает нам скрыть недостатки лица, подчеркнуть его достоинства, выделить наиболее выигрышные места, с тем, чтобы отвлечь внимание от проблемных зон.

О недостатках своего лица знаешь только ты. Внимательно рассмотрев себя в зеркале, только ты с уверенностью можешь сказать, что можно подчеркнуть, а что желательно спрятать на твоем лице. В этом может помочь декоративная косметика.

Сияние кожи

Без пудры и тонального средства не обойтись. Они сделают цвет лица здоровым, скроют изъяны. Однако для разных типов кожи подходят разные средства.

Для жирной кожи необходим крем и пудра с антисептическими добавками. Такие средства не содержат жира, а специальные добавки не дадут размножиться бактериям, значит, защитят твою кожу от воспалений.

Чтобы скрыть воспаленные прыщики, воспользуйся специальным маскирующим карандашом. Поставь на воспаленном месте точку карандашом, тщательно растушуй ее, не забудь припудрить пудрой телесного цвета.

Сухую кожу припудривай компактпудрой, в ней есть жировые добавки, которые не дают коже шелушиться.

Совет: чтобы тональный крем лег на лицо прозрачным слоем, перед нанесением смешай его с жидким увлажняющим кремом для лица в пропорции 1:1. Чтобы пудра придала коже бархатистый вид, делай пуховкой похлопывающие движения, как бы стряхивая пудру, не давай пуховке соприкоснуться с кожей.

Румяниться или нет?

Если ты недовольна формой лица, то румяна могут помочь тебе подкорректировать ее.

Чтобы сузить круглое лицо, наноси румяна от уголков губ к вискам.

Округлить квадратное лицо помогут румяна, нанесенные на участок лица от подбородка к скулам, чтобы вытянуть лицо. Затем нужно немного выделить скулы, чтобы придать лицу

рельефность.

Слегка расширить удлиненное лицо можно, нанеся румяна на область скул в горизонтальном направлении.

Чтобы сузить слишком широкий нос, попробуй нанести на крылья носа более темные румяна, а на спинку носа – более светлые.

Укоротить длинный нос помогут темные румяна, нанесенные на кончик носа и тщательно растушеванные.

Длинный подбородок также можно уменьшить, если на нижнюю его часть нанести темные румяна.

А чтобы увеличить слишком маленький подбородок, наоборот, высветли в центре подбородка маленькую ямку.

Совет: чтобы румяна выглядели естественно, после их нанесения припудри щеки и тщательно растушуй.

Губы – центр притяжения

Для чего мы красим губы? Чтобы быть привлекательными, нравиться окружающим, а также потому, что накрашенные губы делают нас увереннее в собственной красоте и привлекательности. Красивые губы концентрируют внимание на себе, отвлекая от других, менее привлекательных, частей лица. Как накрасить губы?

Не наноси на шершавые губы помаду темных оттенков, матовую, а также стойкую помаду, которые сушат губы. Чтобы вернуть губам упругость и мягкость, смазывай их жирным кремом или гигиенической помадой. Старайся использовать только увлажняющую помаду.

Чтобы помада лучше держалась, на губы сначала нужно нанести тонким слоем кремпудру, затем обвести контур карандашом и только после этого закрасить помадой или блеском. Цвет помады должен совпадать с цветом контура! Создать идеальный рот тебе поможет несколько основных правил.

Чтобы зрительно сделать полнее тонкие губы, их нужно обвести карандашом, слегка выступая за контур. Выбирай помаду светлых тонов, а также перламутровую и мерцающую помаду, можешь использовать блеск для губ.

Слишком большой рот можно зрительно уменьшить, если провести контур с внутренней стороны губ. Пухлость поможет скрыть помада матовых темных оттенков.

Если уголки губ опущены, их можно «приподнять», проведя по нижней губе линию до места, где смыкаются губы, а по верхней губе не довести линию до этого места на 1–2 мм.

Если твои губы бледные и бесцветные, им поможет массаж. Мягкими движениями массируй губы зубной щеткой. Только не нажимай слишком сильно, чтобы не повредить тонкую кожу. Твои губы станут яркими и упругими, и ты сможешь наносить не только светлую помаду, но и прозрачный блеск для губ.

Волшебный взгляд

Правильный макияж позволяет сделать взгляд выразительным, помогает глазам сиять на лице, подобно звездам. Как сделать свои глаза поистине волшебными, откорректировать их форму, как нарисовать на лице идеальные глазки? Для этого используются тени для век.

Прежде чем наносить тени слегка припудри веки – тонкий слой пудры спасет тебя от нанесения макияжа заново, если вдруг размажется тушь или раскрошатся тени.

Если веки «нависают» над глазами, то тени надо распределить у внешних уголков глаз немного вверх – так ты сможешь оптически «открыть» глаза.

Круглые глаза можно слегка удлинить, если темными тенями обозначить верхнее веко, а у наружного края глаза положить светлые тени и растушевать их в сторону брови.

Близко посаженные глаза можно оптически «расставить», если светлыми тенями обозначить переносицу и внутренние уголки глаз, а темными – наружные. К тому же выщипай брови потоньше.

Широко посаженные глаза «сдвинут» бежевые или светлокоричневые тени, нанесенные на верхнее веко с наружной стороны, и тени более темных оттенков, нанесенные на внутренний уголок глаза.

Глаза «навыкате» можно «поставить на место», если использовать тени матовых оттенков, нанесенные на верхнее веко. Они создадут иллюзию глубины.

Чтобы увеличить маленькие глаза, проведи белым карандашом линию по внутренней стороне нижнего века, а верхнее веко накрась тенями телесных тонов – золотистых и бежевых. Под брови наложи блик светлыми тенями.

Брови черные, густые… такие, как тебе нужно

Слишком широкие и густые брови делают глаза невыразительными, прячут их, лицо выглядит угрюмым. Но и

другая крайность – выщипанные в ниточку брови выглядят неестественно и смешно. Как же определить свою форму бровей?

1. Бровь начинается над внутренним уголком глаза. Это легко определить, если взять карандаш и приставить его к глазу.

2. Наружный край брови также легко найти – для этого приставляем карандаш к наружному уголку глаза и краю ноздри. На этой же прямой ты найдешь и край брови. Не перестарайся! Слишком высоко выщипанный край придает лицу немного глупое выражение постоянного недоумения – «вздернутые брови».

3. Начало изгиба брови находится точно напротив зрачка, если смотреть на себя в зеркало прямо. Ты найдешь его также при помощи карандаша или ватной палочки.

Брови лучше всего выщипывать – так они медленнее отрастают, но если тебе предстоит парадный выход или важное мероприятие, не делай этого позже чем за три дня, потому что краснота на месте, где выщипаны брови, держится примерно столько времени.

Совет: за 10 минут перед тем, как начать выщипывать брови, смажь их любым жирным кремом – так ты размягчишь кожу и эпиляция пойдет быстрее, а сразу после выщипывания бровей смажь их детским кремом – он снимет зуд. Пинцет для бровей не должен иметь острые края, однако он должен плотно охватывать волосок, чтобы тебе не приходилось по нескольку раз дергать, иначе раздражения и зуда не избежать.

Непослушные брови можно «укротить», если ежедневно после утреннего умывания наносить на них капельку жирного крема, и через 5–10 минут «причесать» зубной щеткой по направлению роста. Через некоторое время брови запомнят нужное направление и надобность в расчесывании отпадет.

Взмахни ресницами, как бабочка крылами…

Ресницы не только защищают наши глаза от неблагоприятных внешних воздействий. Наши реснички – наша краса и гордость, настоящее украшение глаз. Длинные и густые ресницы делают глаза выразительными, придают взгляду загадочность и глубину. Поэтому они требуют особого ухода и заботы. Их надо питать, защищать, расчесывать.

Для питания ресниц косметологи рекомендуют касторовое или репейное масло. Ежедневно по вечерам, тщательно сняв всю косметику, набери на старую кисточку для ресниц капельку масла и «накрась» ресницы. Удлинить их тебе вряд ли удастся, но сделать реснички гладкими, блестящими и эластичными при

помощи этой несложной процедуры вполне возможно.

В выходные дни старайся дать своим ресницам отдохнуть, не надо красить их, если ты сидишь дома. Лучше сделай им масляный компресс для придания эластичности. Его очень просто приготовить – на марлевые салфетки нанеси по капельке касторового или репейного масла и на 5 минут приложи к закрытым векам. После компресса причеши реснички старой зубной щеткой по направлению роста.

Как правильно красить ресницы

Когда я была маленькой и наблюдала, как мама красит ресницы, то все время спрашивала себя – зачем она раскрывает рот? И только спустя почти двадцать лет я поняла, для чего она это делает. Когда мы раскрываем рот, то одновременно расслабляем все мышцы лица, в том числе и мышцы, которые поддерживают веко. Когда веки расслаблены, тушь лучше и ровнее ложится и дольше держится, не осыпаясь и не размазываясь. То же относится и к нанесению на глаза подводки или теней – чтобы они легли на веко ровно, следует расслабить мышцы, открыв рот.

С чего же надо начинать, чтобы хорошо накрасить ресницы?

Практика показала, что лучше красить ресницы, начиная с нижнего ряда – так ты не рискуешь получить «отпечатки» ресничек на уже накрашенном веке. Итак, взяв небольшое количество туши на кисточку, легким движением проходим по ресничкам нижнего ряда сразу на обоих глазах. Снова обмакнем кисточку в тушь и начинаем красить реснички верхнего ряда. Начинай с кончиков ресниц, чтобы равномерно закрасить все светлые места. Не забывай о ресничках в уголках глаз – именно они придают взгляду лучистость и сияние. Дай ресницам немного времени, чтобы высохла тушь и, набрав в два раза меньше туши, еще раз пройдись по ресничкам верхнего ряда – по самым кончикам, чтобы ресницы стали длиннее. Хотя бы минуту постарайся не моргать, чтобы не смазать тени. Готово.

Подводка глаз – дело тонкое, требующее сноровки и твердой руки. Нет ничего хуже, чем небрежно выполненная подводка. К тому же глаза со «стрелками» идут очень немногим, для стрелок нужны большие, красивой формы глаза, не глубоко посаженные и с ясными радужками. В противном случае глаза выглядят на лице как чужеродный объект и не только не добавляют привлекательности, но и портят общее впечатление. Если тебе уж очень хочется подчеркнуть линию роста ресниц, можешь

наложить немного больше туши, чем обычно, у самого века в верхнем ряду ресниц. А на нижнем веке, прежде чем накладывать тушь, проведи тонкую линию контурным карандашом или тенями светлокоричневого цвета прямо по линии роста ресниц и легонько растушуй их ватной палочкой. После этого можешь наносить тушь.

Чтобы «достать» глаза из глазных впадин, визажисты рекомендуют наносить белые тени прямо под бровью, чтобы выделить надбровные дуги. Таким образом, глаза кажутся шире. Нанося декоративную косметику на лицо, не забывай, что можно «нарисовать» себе лицо и быть похожей на известную модель или актрису, но то, чем природа наделила тебя, – не менее ценно, потому что ты единственная такая девушка. Значит, прежде чем стараться походить на кого-то, найди в своем лице привлекательные черты и подчеркивай свою индивидуальность. Найди собственный стиль, и пусть на тебя равняются подруги.

Советы для того, чтобы как можно дольше сохранить естественную красоту и свежесть лица.

1. Никогда не ложись спать, не сняв косметику с лица. Научи себя делать это автоматически, независимо от того, сильно ли ты устала или же тебе просто лень.

2. Никогда не бери чужую косметику и не давай свою – это предмет личного пользования! Аппликаторы для теней, пуховки для пудры и в особенности губная помада должны быть только твоими. Никогда ведь не знаешь, какие бактерии живут на коже другого человека, а они могут спровоцировать аллергическую реакцию у тебя.

3. Решительно выбрасывай все косметические средства, срок годности которых истек, не жадничай, здоровье твоей кожи намного важнее. Лучше уж совсем не пользоваться декоративной косметикой, чем пользоваться просроченной.

4. Старайся использовать косметику, на которой стоит маркировка «из природных компонентов». Она, конечно, дороже, но зато не так вредна для кожи и вызывает намного меньше аллергических реакций.

5. Будь естественна. Не старайся нанести на себя пуд косметики и спрятать себя настоящую за грубой маской. Твое оружие – молодое и свежее личико, пользуйся им. А весь арсенал косметических средств отложи до тех пор, пока не станет совершенно неприлично появляться на улице с «голым лицом».

Естественность всегда в моде, поэтому делай ставку на свою юность и не старайся походить на раскрашенную куклу. К тому же макияж налагает и некоторое обязательство вести себя определенным образом согласно тому, какую маску ты надела

(ведь любая корректировка своего образа по сути маска). И если ты накрасилась как кукла: густо подвела глаза, выкрасила ресницы в угольный цвет, нарисовала совершенно нереальные губы, то есть стала похожа не на молоденькую девушку, а скорее, на сорокалетнюю тетю, то и вести себя надо соответственно. Потому что любой диссонанс в образе вызывает в людях реакцию неприятия и отторжения, они начинают подозревать, что их обманывают, и желают вывести обманщика на чистую воду, разоблачить и наказать.

Естественность и единство формы и содержания, то есть тебя настоящей, какой ты являешься внутри, и твоего внешнего образа – вот девиз, которому необходимо следовать. А если ты выглядишь, как картинка из модного журнала, но при этом ведешь себя как неумытый поросенок? Быть может, ты и не желала бы так себя вести, но не умеешь делать это подругому. Что же делать? Давай поговорим.

Хорошие манеры и вредные привычки

Англичане говорят: хорошие привычки лучше хороших принципов, а хорошие манеры лучше хороших привычек, и, как всегда, они правы.

Живя среди людей, мы не можем быть от них абсолютно независимы. Общественное мнение в значительной степени влияет на нашу жизнь. Мы хотим нравиться, мы хотим, чтобы нас любили и с нами считались. Но что может заставить кого бы то ни было считаться с нами?

Отвечать грубостью на любезность могут себе позволить только хамы. В основном, мы считаем недопустимым дерзить в ответ на безобидные замечания или делать подлости человеку, который не сделал нам ничего плохого. Обходительному человеку легко жить среди людей, потому что отказать в любезности вежливому человеку, который нам нравится и нам приятен, намного сложнее, чем хаму и грубияну, хотя бы даже эта любезность и потребовала от нас определенных усилий. Невозможно повысить голос на человека, который разговаривает тихо и спокойно – это было бы верхом невоспитанности. Ответить же любезностью на любезность – норма жизни.

Применяя хорошие манеры в общении с людьми, мы формируем своего рода «задел на будущее», создаем себе определенную репутацию и образ. Бесспорно, что люди изначально выбирают тот тон и манеру общения, которые, по их мнению, соответствуют нам. Поэтому учительница, скорее,

позволит некоторые поблажки девочке, которая ей лично приятна, чем той, которая все время дерзит.

Эти правила действуют не только в школе. В обычной жизни мы живем точно также. Но ты должна знать, что вежливость, которая идет не из глубины души, а потому что «так надо», никогда не вызовет в людях адекватной реакции. Лицемерие еще более ужасно, чем неприкрытая грубость. Лицемерие – это ложь, это неуважение к людям и проявление собственного превосходства. Лицемер, скрывая свои истинные чувства, демонстрирует показное дружелюбие и любезность. Даже по отношению к тем людям, которые ему неприятны.

На первый взгляд, это кажется проявлением хорошего воспитания. Но это не так. Лучше промолчать, чем клясться в чувствах, которых нет, лучше не посещать компанию, в которой чувствуешь себя неуютно, чем прийти и сидеть с кислым видом. Можно, конечно, сделать вид, что тебе все равно, однако невозможно притворяться двадцать четыре часа в сутки. Рано или поздно настоящее, истинное лицо лжец покажет. Лицемер искренне считает других людей глупее себя, и рассчитывает на то, что его уловки и притворство останутся незамеченными. Не стоит на это особенно рассчитывать. Правда всегда выходит наружу.

Единожды солгавшему никогда больше не будет веры. Быть искренним не просто, но дело того стоит. В противном случае ты так никогда и не узнаешь, какой могла бы быть твоя жизнь, если бы ты позволила себе быть честной, а значит, и свободной.

Неумение обращаться с вилкой и ножом или правильно складывать салфетку – гораздо меньший грех по сравнению с неумением правильно обращаться с человеческой душой. Оброненная вилка никого не ранит, но неосторожное слово может убить.

Порой лучше промолчать, чем сказать чтото, что может обидеть собеседника. Не сказать правду не значит солгать. Не вовремя высказанная правда может не только обидеть, она может больно ранить, нанести непоправимый ущерб душе. Правда, которая ранит, не имеет права на существование. Быть тактичным – значит тонко чувствовать, что можно сказать, а о чем лучше умолчать, и если уж говорить, то в подходящее время, в подходящем месте и только с глазу на глаз. Публично открытая правда никогда не найдет сочувствия и понимания, особенно если она причиняет комунибудь боль и страдания. Разоблачения – это «ящик Пандоры», игра с огнем. Разоблачитель порой выпускает таких демонов, что потом и сам уже не рад, да только сделать ничего нельзя.

На самом деле отчаянные правдоискатели, которые прикрываются принципом «только правда и ничего кроме правды», чаще всего при ближайшем рассмотрении оказываются элементарными эгоистами и бесчувственными сухарями, которые в погоне за призрачной истиной не замечают живых людей, не признают чужих слабостей и не видят собственных промахов.

Поначалу приятные манеры даются нам нелегко – порой очень трудно заставить себя сказать «пожалуйста» или «спасибо», не делать вид, что все нормально, если нам сделали чтото хорошее, и не ожидать благодарности, делая услуги другим людям. Но со временем, если не забывать следить за собой, контролировать себя, такое поведение становится естественным, как дыхание или сон. Ты уже не задумываешься о том, почему и как совершаешь или не совершаешь те или иные поступки, говоришь определенные слова и стараешься поступать определенным образом всегда, а не только тогда, когда желаешь получить чтонибудь взамен.

Когда ты поймешь, что некоторые твои действия доставляют окружающим тебя людям массу хлопот, причиняют им неудобства и даже наносят вред, ты и сама не захочешь поступать таким образом.

Воспитанный человек способен на максимальное проявление чуткости по отношению к другим людям, он снисходителен к слабостям других и их недостаткам. Кто из нас без греха? Все мы любим покапризничать, любим сорвать злость и нервное напряжение на близких, чем порой причиняем им немалые страдания и боль. Чуткий человек всегда чувствует страдание, причиненное его действиями, и старается максимально компенсировать вред. Простить боль, причиненную по незнанию или недосмотру, значительно проще, чем простить умышленно нанесенную обиду. Но в любом случае, даже если нанесенная тобой обида была неумышленной, не сочти за труд попросить прощения у того, кого ты обидела.

Приятные, хорошие манеры и предполагают такое поведение, при котором общение с тобой доставляет окружающим удовольствие. Общаться с хорошо воспитанным человеком просто, такое общение не вызывает гнетущей тяжести на душе. Поэтому мы тянемся к людям с легким характером, к тем, кто не заостряет внимания на мелочах и не обижается по пустякам.

Однако приятные манеры – еще не все. Мы зачастую являемся обладателями таких несимпатичных особенностей своего характера, что они могут напрочь зачеркнуть все то хорошее, что в нас есть. Это дурные привычки. Курение, алкоголь, наркотики – нет ничего хуже.

В отношении *алкоголя* в каждой семье складываются свои определенные традиции, которых придерживаются на протяжении поколений. В одних семьях детям разрешается выпить бокал шампанского в новогоднюю ночь и рюмку ликера в день рождения, в других – детям позволено пить пиво с рыбкой в неограниченных количествах, а в некоторых – на алкоголь наложено строгое табу и эта тема никогда не обсуждается.

Каждый человек волен сам выбирать модель своей будущей жизни – ктото выберет жизнь без алкоголя, ктото допускает его употребление по праздникам, а ктото любит опрокинуть рюмашкудругую просто так, под настроение. Дети чаще всего усваивают ту модель, которую создали их родители и деды. Но если ты видишь, что алкоголь становится проблемой, пусть даже пока и не твоей, бей тревогу!

Алкоголь коварен, он разрушает личность постепенно, незаметно, и когда мы замечаем, что с близким человеком творится неладное, чаще всего бывает поздно – самостоятельно он уже не в силах справиться с этой проблемой. Постарайся, чтобы это никогда не случилось с тобой, ведь жизнь так прекрасна. Конечно, стаканчик пива или рюмка сухого вина никого не сделали алкоголиком, но чрезмерное увлечение спиртным до добра не доведет. В любом случае чувство меры не должно тебя подводить.

Ладно, скажешь ты, пусть алкоголь и на самом деле – страшная вещь, но ведь *обычная сигарета* еще никогда не разрушила ни одной личности, не разбила ни одной семьи, не стала причиной убийства или разбоя. И пусть себе капля никотина убивает лошадь…

Все это так. Но прежде чем взять в руку сигарету, определись, для чего тебе это нужно.

Чтобы не отличаться от приятелей? Но зачем ты должна следовать чьемуто примеру? Ведь быть непохожей на других так интересно. И пусть сигарета придает комуто взрослости, создает иллюзию независимости и самостоятельности, но в наше время, когда курят девять девочек из десяти, принципиальный отказ от сигареты выглядит намного эффектнее, чем банальное выпускание дыма из ноздрей.

Многие начинают курить от скуки. Просто потому, что нечего делать, или делать ничего не хочется, или чтобы отвлечься. Скажи, неужели у тебя совершенно нет фантазии, чтобы придумать, чем себя занять, интересным и полезным, вместо того, чтобы идти пускать дым на балконе? Можно почитать книгу, поболтать с подружкой, приготовить обед вместо мамы, выйти на прогулку… Да мало ли что можно придумать при желании!

К тому же от курения никакой пользы, один только вред. Вопервых, вред для здоровья. Твои легкие не предназначены для вдыхания горячего дыма с содержанием смол, ты засоряешь их и провоцируешь кашель, при помощи которого они стараются освободиться от вредных и ненужных им веществ. К тому же засоренные легкие вмещают меньшее количество кислорода, а значит, появляются одышка, затрудненное дыхание, ты не сможешь интенсивно заниматься спортом. Вовторых, никотин, содержащийся в табаке, оказывает сужающее действие на сосуды и вызывает спазмы, от чего могут начаться головные боли. Да и внешность страдает – начинают слоиться ногти, волосы становятся тусклыми и ломкими, склеры (белки) глаз приобретают желтоватый оттенок, так же, как и кожа лица.

К тому же кожа лица становится пористой и выглядит несвежей, теряет упругость. А уж про то, что творится с зубами, не знает только тот, кто вообще не читает журналы и не смотрит телевизор – зубы желтеют, они подвержены инфекциям, да еще и изо рта постоянно пахнет, нет, не пахнет, даже воняет. Тебе нужен весь этот «букет»? Думаю, нет.

Даже если постоянно жевать «Орбит» или «Дирол», избавиться от запаха невозможно. Единственное, чего ты добьешься, так это того, что станешь похожа на жвачное животное. Только в рекламе девушка, элегантно закидывающая в рот пластинку жевательной резинки, выглядит сексуально и привлекательно. А теперь представь, ей ведь надо жевать резинку и одновременно разговаривать, а как это делать, не вынимая резинки изо рта.

Безусловно, здоровье – твое личное, и жизнь – твоя личная. И только тебе решать, как ими распорядиться. Но пока ты живешь вместе с родителями, за их счет, и в их доме, **они** устанавливают правила. И не надо думать, что можно прожить без родителей – ведь они только мешают. По большому счету, никому, кроме своих родителей, мы не нужны в этой жизни. Мы связаны с ними не только тем, что живем с ними в одном доме и они нас воспитывают. Узы крови намного прочнее, чем может показаться на первый взгляд. И мама с папой, которые любят тебя больше жизни, совершенно не желают ущемить твое самолюбие и ограничить самостоятельность, запрещая тебе курить. Просто они не знают другого способа, чтобы прекратить это медленное самоубийство.

Кстати, есть еще один отличный способ медленно покончить с собой, доставив своим близким максимум страданий и боли, – *наркотики.*

Чтобы узнать о физиологическом аспекте наркомании, тебе

достаточно зайти в любой центр реабилитации, и ты получишь пачку буклетов, в которых доступно и подробно рассказывается, кто такие наркоманы и как их лечить.

Ты должна знать, что патологическая тяга к наркотикам возникает уже с первого раза, и тот, кто однажды попробовал, никогда уже не остановится – его организм будет требовать новую дозу. В жизни наркомана нет места для спорта, искусства, общения с друзьями, походов и других развлечений, его волнует только один вопрос – где взять денег, чтобы купить очередную дозу.

И для того чтобы добыть ее, наркозависимый человек не останавливается ни перед чем, ни перед обманом, ни перед воровством. Все, что раньше было значимым и нужным, уходит в тень. Больше ни любовь, ни дружба, ни привязанность не имеют никакого значения.

Только доза, только она становится важной. Тебе понравилась бы такая жизнь? Не думаю. Никому бы она не понравилась.

И вот что удивительно – если спросить любого из тех, кто уже продал душу дьяволу, хотели бы они, чтобы их жизнь повернулась по другому, буквально каждый скажет, что он никогда не взял бы ту, саму первую, дозу.

Жизнь дается нам один только раз, ее невозможно повторить. Все наши поступки уже записаны. И если сегодня мы творим зло, то завтра можем исправиться и сделать чтото доброе, но это будет всего лишь компенсация. Потому что и добро, и зло, которое входит в мир по нашей воле, сразу же вписывается в анналы, и ничему нет возврата. Портить свою жизнь – огромное зло по отношению к себе, к своим близким и родным. И его невозможно исправить.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕЙ ХОЗЯЙКЕ

Твой уютный дом

Уютный дом… Что это такое? Почему про один дом, даже не самый богатый и модный, мы говорим «уютный», а другой, даже хорошо обставленный, полный всяких «модных штучек» и простора, вызывает в нас одно только желание – покинуть его как можно скорее?

Уют – понятие широкое, и каждый вкладывает в него свое, личное восприятие. Но обычно все сходятся в одном – уютный дом должен быть не только чистым, светлым, ухоженным и модным. Он должен быть любим своими хозяевами. Потому что дом, который не любят, никогда не станет уютным. В него не захочется вернуться, о нем никто не скажет доброго слова. Дом, который я назвала бы уютным, выглядел бы так: он теплый (не в смысле температуры воздуха, а в смысле атмосферы, царящей в нем), светлый и чистый, хозяйка дома весела и радушна, в нем много предметов, которые она сделала сама, своими руками, там не принято ругаться и публично выяснять отношения, там царствуют приятные запахи – цветов, пчелиного воска и вкусной еды. Уютный дом прежде всего является местом, в котором его обитатели отдыхают душой и телом после нелегкого дня, местом, в которое хочется вернуться и находиться там как можно дольше.

Ты, конечно, хотела бы, чтобы твой дом стал уютным, и даже готова предпринять для этого некоторые шаги. Но для начала ты должна посоветоваться с родителями и в первую очередь с мамой, потому что именно она является хозяйкой и определяет «лицо» вашего дома. Однако любая мама будет только рада, если ты предложишь парочку своих идей, как украсить гостиную, кухню или балкон, сделать их еще уютнее и лучше. Но даже если мама не согласится менять убранство парадных комнат, ты всегда можешь самостоятельно определить, как будет выглядеть твоя комната, создать ее собственный стиль и оформление.

Как «сделать» свою комнату

Твоя комната в доме – это твое личное простран-ство. Место, где ты спишь, слушаешь музыку, принимаешь друзей, просто отдыхаешь, наконец. И только ты можешь знать, какой должна быть твоя комната – уютным ли уголком с множеством подушек и подушечек, легчайшими занавесками и пологом над кро-ватью, или же обиталищем подростка-разрушителя, где все разбросано, джинсы валяются под кроватью, книги соседствуют с ботинками,

а компакт-диски – с нижним бельем.

На самом деле создать свой уголок нетрудно.

Даже если в твоей комнате стоит стандартная мебель из ближайшего мебельного салона, всегда можно исправить положение и добавить комнате индивидуальности. Нужно лишь включить фантазию, набраться терпения и – вперед!

Комната маленькой принцессы

Масса разноцветных подушечек разных форм и размеров – сердечки, кольца, квадратные и прямоугольные, разных расцветок. Главное, чтобы оттенки подушек гармонировали друг с другом и убранством комнаты в целом. На окнах – легкий тюль, никаких ночных штор. Если уж тебе очень хочется, то можно сшить ночные занавески из той же ткани, что и дневные, и задергивать их на ночь.

Обязательный элемент – кровать с пологом. Полог над кроватью можешь сделать сама из той же ткани, из которой сшиты занавески. Попроси отца или брата прицепить на стене над кроватью кусок карниза с кольцами, продень его в кулиску полога, закрепи. Отличная идея – в качестве карниза для полога может выступить половинка от старого обруча-хулахупа, которым ты давно уже не пользуешься! Концы полога днем можно фиксировать на стене при помощи колец с зажимами. Покрывало лучше всего сшить самой из ткани, по цвету гармонирующей с занавесками и пологом, но можно использовать и контрастную ткань. Ты только следи, чтобы общее впечатление было цельным и отдельные элементы убранства твоей комнаты не противоречили друг другу.

Стены – в пастельных тонах, можешь использовать рисунок из цветов. Прелестно смотрятся в такой комнате обои с рисунком из розовых бутонов, особенно если этот мотив повторяет еще какой-нибудь элемент декора твоей комнаты. Приятно выглядят и стены, оклеенные однотонными обоями с напылением, неброское мерцание таких обоев в электрическом свете придает комнате дополнительное очарование.

Пол, конечно же, светлого дерева. Лучше всего паркет, но годятся и ламинат, и просто крашеные доски. Главное, чтобы по углам не мотались клоки пыли, а пол не был облуплен. В такой комнате большой ковер – излишество. Лучше всего небольшой коврик с ярким узором центру помещения. Узор – конечно же, цветы.

И теперь о главном – «комната маленькой прин-цессы» не

должна превратиться в «комнату маленькой неряхи». В беспорядке разбросанные вещи, пыль и грязные окна способны испортить впечатление даже от самой красивой обстановки.

Пещера маленькой разбойницы

Строго говоря, такая комната может называться и «вигвам», и «хижина ковбоя» – все зависит от того, какие именно предметы обстановки ты разместишь в своей комнате. Для «пещеры» и «вигвама» прекрасно подойдут циновка и мешковина. Да-да, не удивляйся! Из этих заштатных материалов могут выйти отличные, а главное, совершенно не похожие ни на что другое вещи. Например, половичок из циновки или коврик, вышитый твоими руками в технике гобелена.

Чтобы сделать коврик из циновки, тебе необходимо взять ткань для основы – это может быть пальтовая ткань или какая-то другая, важно, чтобы она была плотной, универсальный клей, шерстяные нитки подходящего цвета и игла для штопки.

Из ткани вырежь основу, на которую будешь приклеивать циновку, обработай края швом «зигзаг». Циновки тебе потребуется столько же, сколько и ткани для основы плюс 3 см с каждой стороны. Намажь ткань основы клеем, приложи к ней циновку, хорошенько прижми руками, а затем положи на коврик доску, которая закрыла бы всю поверхность, и прижми чем-нибудь тяжелым. Оставь все на 4–5 часов. Сняв пресс, острым ножом обрежь лишнюю циновку и шерстяной нитью обработай края коврика обметочным швом. Готово! Ты можешь постелить этот коврик себе под ноги, а можешь повесить его на стенку около кровати. Он везде будет выглядеть хорошо. Чтобы слегка оживить однообразное плетение циновки, можешь прикрепить к коврику картинку или панно из природного материала – букетик из засушенных цветов, панно из пуха или вышивку.

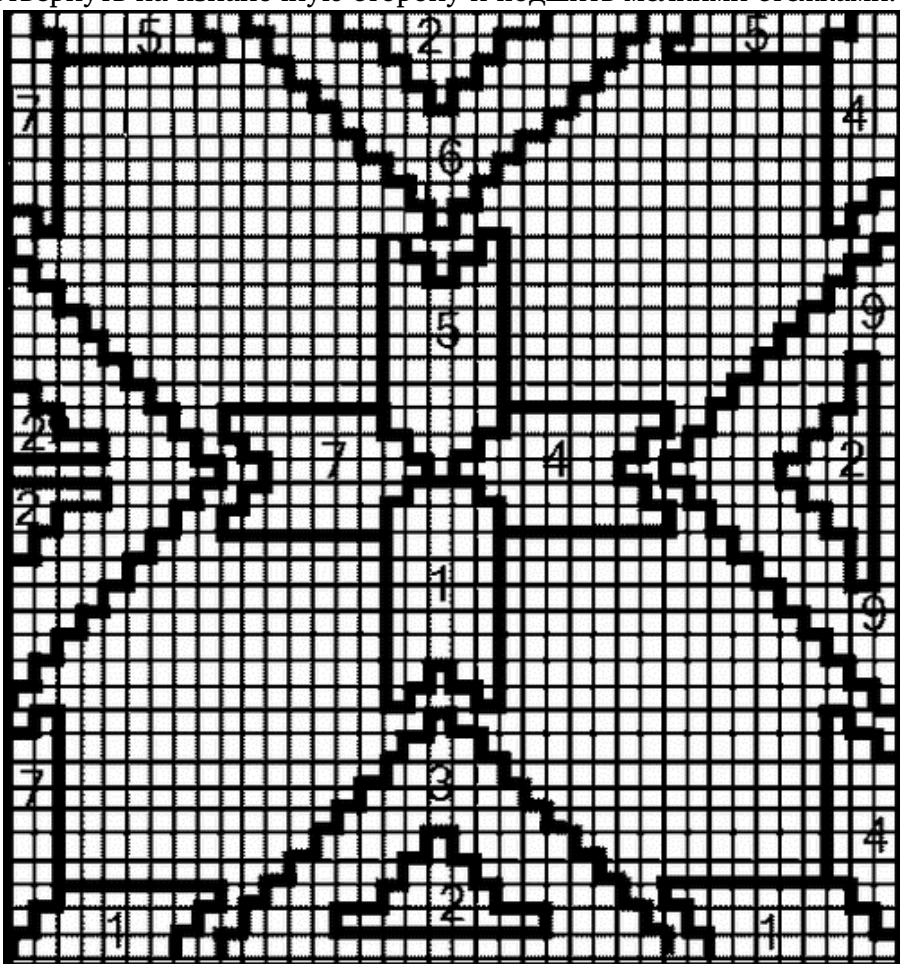
Ты запросто можешь сделать вышитый коврик, который положишь на пол возле кровати или комода.

Для его изготовления тебе потребуется канва шириной 1 м и длиной 1,40 м. Плотность канвы – 18,5 клеточек канвы приблизительно равны 10 см. Также нужна вышивальная игла и шерстяная пряжа следующих или близких по оттенку цветов.

1 – 2 мотка бежевого цвета;
2 – 9 мотков цвета ванили (для фона);
3 – 2 мотка зеленого цвета;
4 – 2 мотка голубого цвета;
5 – 2 мотка розового цвета;

6 – 2 мотка ярко-розового цвета;
7 – 2 мотка цвета мяты;
8 – 2 мотка бирюзового цвета;
9 – 2 мотка синего цвета.

Обметай края канвы машинной строчкой «зигзаг». Вышивку начинай по схеме с нижнего левого угла, отступая от края примерно на 8 см. На схеме вышивки приведена полностью ширина коврика, а между стрелками – раппорт узора в высоту. Один гобеленовый стежок занимает одну клеточку канвы. Узор нужно повторить 3 раза и закончить, как первый ряд. Клеточки, не помеченные на образце, вышиваются пряжей цвета ванили. Готовую вышивку натянуть на рамку в форме прямоугольника, слегка увлажнить и дать высохнуть. Выступающую канву отвернуть на изнаночную сторону и подшить мелкими стежками.



Еще лучше, если ты в своей «пещере» повесишь на стену одеяло из мохнатой некрашеной верблюжьей шерсти буквально на четыре-пять гвоздей так, чтобы оно слегка провисало. На пол

постели коврик с геометрическим орнаментом песочного оттенка, а на кровать небрежно брось лоскутное покрывало в бежево-оранжево-красно-коричневых тонах. Подушки в чехлах из искусственного меха, по цвету гармонирующие с одеялом на стене, льняные занавески с кисточками из неокрашенных нитей, мебель из сосны или березы, покрытая лаком без блеска (такой эффект дает нитролак) – твое жилище готово принять гостей. Все абсолютно экологично, стильно и очень симпатично.

Если ты поклонница джинсового стиля, то есть несколько идей, как оформить твою комнату «в джинсе».

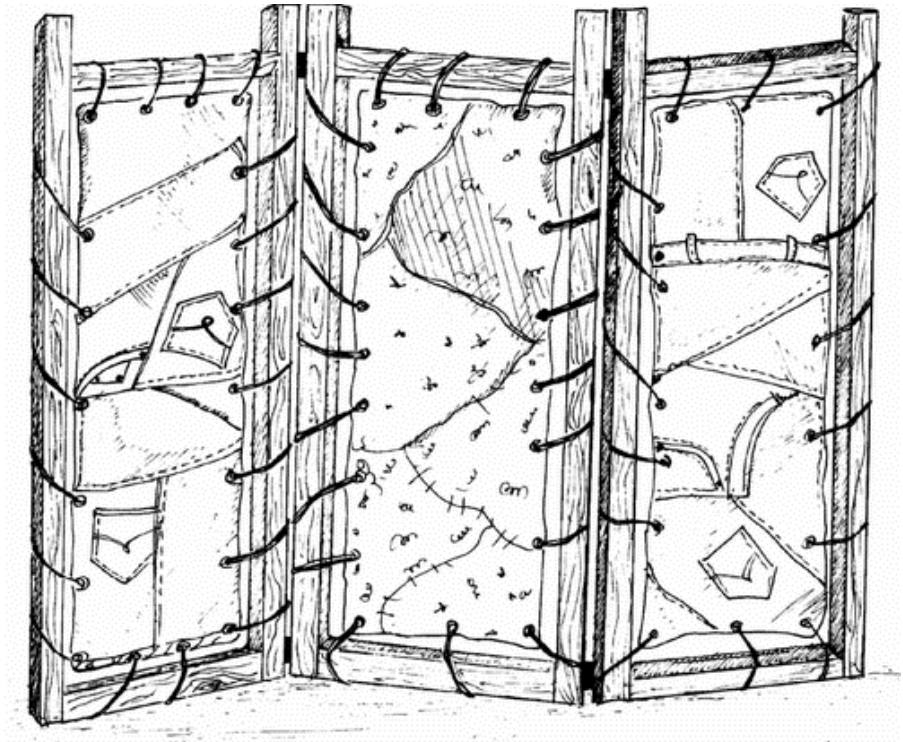
Наверняка в твоем гардеробе есть не одна пара джинсов, из которых ты уже выросла, или они протерлись до дыр, или на них поселились невыводимые пятна. Не спеши их выбрасывать, они послужат нам материалом для воплощения дизайнерских фантазий. Бери все эти джинсы и смело распори по швам. Карманы можешь оставить, они пригодятся. Все получившиеся детали хорошенько отпарь и отутюжь. Имея в распоряжении множество лоскутов, разных по форме и по цвету, мы можем составить самые разнообразные композиции. Если ты делишь комнату с братом или сестрой, такая ширма пригодится, чтобы отделить укромный уголок в комнате. Для переодевания, например.

В дополнение к такой ширме можешь обтянуть джинсой кресло или пуфик, сшить чехол для стула и т. д.

Нарезав ровные полоски из джинсовой ткани, ты можешь самостоятельно сделать себе сумку для покупок в технике плетения – весь процесс займет у тебя не больше двух часов с момента разрезания ткани. Вырежь из любой плотной ткани два квадрата размером 30х30 см, пристрочи на машинке к одной стороне полоски дерматина плотно одну возле другой. Булавкой закрепив одну полоску джинсовой ткани к другой, соседней, стороне, вплотную к крайней вертикальной полоске, переплети ее по горизонтали с остальными полосочками. Закрепи конец нитью или булавкой. Точно так же поступи и с остальными горизонтальными полосками.

Второй квадрат выполняется аналогично.

Когда все полосочки будут переплетены между собой, прострочи на машинке свободные концы. Теперь тебе предстоит измерить длину трех сторон нашего квадрата. Она составит 90 см. Из подкладочной ткани вырежь прямоугольник длиной 90 см, шириной 20 см, переплети ее так же, как и наши квадраты. Все детали сумки готовы. Теперь тебе остается сметать и прострочить их. Обработай верх сумки, чтобы не торчали лишние нитки.



Затем возьми металлические блочки, которые можно купить в магазине. Тебе понадобится шесть штук – по три на каждую сторону. Пробей в верхней части сумки отверстия, закрепи их блочками. Теперь мы должны сделать для сумки крепкие ручки. Для этой цели прекрасно подойдет джутовый шнур толщиной 7–10 мм. Отмерь необходимую тебе длину шнура, втяни его в блочки, концы закрепи узлами. Если хочешь, чтобы твоя сумка закрывалась, можешь купить и поставить большую кнопку на магните в центре верха сумки. Вот и все. Очень просто, не правда ли?

Вообще, джинсовая ткань, является благодарным материалом для дизайнера – подушки, обивка мебели, картины в джинсовом стиле – все эти детали интерьера никогда не выходят из моды, и на протяжении уже более ста лет джинса является модной и стильной тканью. Чего уж проще – натянуть кусок джинсы на абажур или отделать этим материалом дверцы старого шкафчика. Очень практичная вещь – фартук для работы в саду, сшитый из старых джинсов. Причем карманы можно использовать по прямому назначению – для хранения необходимых предметов.

В наше время появились обои, самоклеющаяся поливинилацетатная пленка «под джинсы», масса разнообразных аксессуаров для мобильных телефонов «под джинсы». Эти факты говорят о том, что классические вещи, ткани, идеи никогда не

выходят из моды. Надо лишь слегка их подкорректировать в соответствии с веяниями нового времени.

На самом деле, нет ничего проще, чем придумать «фишку» для своего дома. Возьми кусок льна и обтяни им деревянную коробку – получился прекрасный ящичек, который можно использовать как контейнер для пакетиков с пряностями, коробку для швейных принадлежностей, шкатулку для бижутерии. Впрочем, для этих целей вместо деревянной коробки прекрасно подойдут и пластиковый контейнер, и коробочка из плотного картона.

Вообще, придание свежего вида вещам при помощи обтяжки тканью или другим материалом – идея не новая, но абсолютно беспроигрышная, потому что после окончания всех манипуляций в доме появляется совершенно новая вещь со стопроцентной гарантией, что, придя к кому-нибудь в гости, ты не увидишь у хозяев точно такую же.

А если тебе нравятся кожаные вещи, то у нас есть и несколько таких идей. Кожаные вещи смотрятся очень элегантно в обстановке любой комнаты. Старая мамина сумка, вышедшая из моды, изношенные кожаные сапоги, другие вещи, которые пылятся на чердаке – все это может стать материалом для воплощения наших фантазий.

Настольный набор

Для изготовления настольного набора из кожи тебе понадобятся: натуральная кожа или дерматин (лучше черного или благородного вишневого цвета), шелковые нитки в тон или контрастного цвета, картонные коробочки разного размера, две иголки, тонкое шило.

Из самой широкой коробки мы сделаем ящик для бумаг – в нем удобно хранить рабочие тетради. Ножницами очень аккуратно отрежь одну (широкую) сторону у коробки и дно. Обе узкие стороны обрежь под углом 60° примерно на расстоянии 2/3 длины от дна ящика. Каркас ящика готов.

Тщательно измерь все поверхности, которые тебе предстоит обтянуть, – от твоей внимательности зависит результат. На бумаге начерти выкройки согласно своим измерениям. Имей в виду, что тебе понадобится по две детали каждой стороны.

Если кожи не хватает, можешь взять подкладочную ткань подходящего цвета и выкроить из нее внутренние детали. Теперь возьми лоскуты кожи и ровно разложи их на столе. Посмотри, в какую сторону кожа лучше тянется – в поперечном или

продольном направлении. Выкройки разложи так, чтобы продольное направление кожи совпадало с вертикалью ящика. Обведи контуры деталей и на расстоянии 1–1,5 см проведи линии припусков на швы. Вырежь все детали (по две!) по линии припусков.

Начинаем сшивать. Опытные скорняки (люди, которые работают с кожей) советуют шить сразу двумя иглами – швы, выполненные таким образом, получаются крепче. Выполняется такой шов следующим образом: в намеченную дырочку сначала продевается сверху вниз одна игла, а затем в ту же дырочку снизу вверх другая. Таким образом, нитки как бы скрещиваются и получается ровный и крепкий шов.

Чтобы твои швы были ровными, при помощи шила и линейки на равном расстоянии друг от друга на каждой детали отметь места проколов. Втяни в каждую иглу нитку. Парные детали сложи лицевыми сторонами внутрь и встречными стежками туго сшей их. Обрежь лишнюю кожу на стыках швов – так чехол лучше ляжет на каркас. Несшитыми остаются только верхние швы – через них мы натянем чехол на коробку.

После того как выполнены все швы и коробка обтянута кожаным чехлом, потайным швом сшей верх нашего ящика. Вот и все, работа заняла около двух часов, но у тебя получилась по-настоящему красивая и оригинальная вещь. Таким же образом ты можешь сделать и подставку для карандашей и корзину.

При помощи термокраски из обыкновенных однотонных занавесок или скатертей ты можешь сделать совершенно особую вещь с неповторимым узором. Термокраска представляет собой состав, который закрепляется на ткани при помощи теплового воздействия. В домашних условиях это можно сделать при помощи обыкновенного утюга. Предлагаем тебе идею, как сделать кухонные занавески с узором из кленовых листьев (смотри рисунок). Возьми один кленовый лист правильной формы и раскрась его в разные цвета термокраской. Затем приложи лист к лицевой стороне занавески, чтобы рисунок отпечатался на ткани, а затем закрепи его при помощи утюга, прогладив через тонкую хлопчатобумажную ткань. Повтори операцию желаемое количество раз. Эксклюзивная вещь гарантирована в твоем доме.

Фэн-шуй

Фэн-шуй, или «ветер и вода» – древнее китайское искусство и наука о том, как жить в гармонии с окружающим миром и самим собой.

В современном понимании учения фэн-шуй окружающий мир рассказывает нам «истории» о себе, и мы имеем возможность изменять то, что вокруг нас, делать таким образом эти «истории» лучше.

Безусловно, мы не ставим целью дать тебе все богатство знаний фэн-шуй, но ты будешь иметь представление о том, как правильно расставить мебель в комнате, каким комнатным растениям отдать предпочтение и как нейтрализовать негативные влияния посторонних сил.

Для начала – сведения об элементах фэн-шуй. Их пять: вода, дерево, огонь, земля и металл. Каждый элемент обозначает определенное направление, у него есть свои характеристики и он связан с особыми цветами и формами.

Вода

Вода – первоэлемент, от нее происходят все остальные элементы. Она символизирует богатство и процветание. Цвет воды – черный или темно-синий. Ее символы – все, что связано с водой – аквариумы, бассейны, фонтаны. Вода – символ эмоциональной чувствительности. Ее использование в интерьере дает освежение и обновление сил, но избыток воды приводит к обратному результату – апатии и унынию.

Если у тебя есть аквариум, поставь его в юго-восточном углу своей комнаты – в этом месте он символизирует процветание и богатство. Число рыбок должно быть нечетным, лучше, если одна будет черной, чтобы поглощать негативную энергию. Вода должна быть чистой, насыщенной кислородом и постоянно находиться в движении. Также неплохо смотрятся картины или фотографии с видами рек или водопадов – они символизируют движение и успех. Но избегай изображений стоячей воды, которые являют собой символ застоя в делах и поражения. Картинку с изображением водопада можно повесить слева от входной двери как пожелание удачи всем входящим и выходящим.

Дерево

Символизируется любыми цветами или растениями. Цвет – зеленый. Его формы – продолговатые и прямоугольные. Основная характеристика – крепость и гибкость. Дерево – символ роста и творчества. Акцент на зоны дома, связанные с деревом, может активизировать творческие способности, но главное – не

переусердствовать, иначе можно получить только беспочвенные мечты. Поставь свой письменный стол в северо-восточном углу комнаты, возле окна повесь небольшой кристалл. Он будет отражать свет и привлекать энергию успеха в твою комнату. Глобус или карту мира тоже хорошо разместить в северо-восточном углу.

Старайся, чтобы игрушки и книги не валялись, где попало, отведи для них постоянное место. Книжные полки лучше застеклить, а шкаф для игрушек и твоих вещей должен иметь плотно закрывающиеся дверцы.

Огонь

Ассоциируется с красным и оранжевым цветами, его символы – свечи, электрические лампочки, различные электроприборы. Использование символов огня стимулирует активность и вкус к жизни. Но излишнее увлечение может создать нервозную атмосферу и привести к вспышкам ярости и агрессии. Если ты недовольна своим положением среди сверстников, хочешь, чтобы на тебя обратили внимание и относились к тебе более серьезно, акцентируй южное направление своей комнаты – поставь около южной стены вазу с цветами, только следи, чтобы цветы были свежими, а вода не застаивалась. Если твоя кровать стоит около южной стены, застели ее ярким покрывалом, на стену повесь картину или фотографию с жизнерадостным сюжетом.

Земля

С этим элементом связаны желтые и коричневые тона, место – в центре комнаты, но он проявляет свое влияние на юго-западе и северо-востоке. Формы земли – квадратные. Символы – различные керамиче-ские изделия и природные кристаллы. Надежность, стабильность, уверенность – все это дает нам земля. Но с другой стороны, избыток символов земли приводит к застою в делах и подозрительности. Если в комнате по центру стоит маленький столик, поставь на него горшок с цветком или вазу со срезанными цветами – цветы должны быть желтыми или оранжевыми, как символ благополучия.

Металл

Его цвета – белый, серебряный, золотой. Его формы – круг и полумесяц и любые металлические предметы (например, монеты). Металл сулит успех в коммерции и финансах, изобилие и благополучие. При входе в комнату или в алькове, если он есть, размести металлические подвески или колокольчики – и успех тебе гарантирован.

Как правильно поставить письменный стол?

Во-первых, он должен быть хорошо освещен в светлое время суток, во-вторых, не должен стоять лицом к стене. Если приходится ставить стол именно так, то повесь небольшое зеркало около стола, чтобы видеть входную дверь, или картину с приятным ландшафтом. Яркий верхний свет не должен находиться прямо у тебя за головой – это создает обстановку нервозности. Старайся не разбрасывать свои вещи не столе – они станут мешать тебе сосредоточиться. Если в окно твоей комнаты смотрит высотное здание или какой-нибудь острый шпиль или вышка, старайся держать на столе хрустальный стакан с водой – она рассеивает негативную энергию, исходящую от остроугольных предметов.

Как правильно поставить кровать?

Главное правило – кровать не должна стоять ногами к двери, прямо напротив нее. Чтобы видеть, кто входит в спальню, кровать можно установить к боковой стене или поступить нестандартно и поставить кровать по диагонали. В этом случае необходимо иметь какой-нибудь предмет в ногах кровати – ширму или небольшое растение. Также нежелательно ставить кровать головой или ногами к окну. Не ставь кровать близко к двери – сон будет беспокойным и тяжелым. Если ты делишь комнату с братом или сестрой, не ставьте свои кровати так, чтобы ноги одного были направлены к голове другого – это не очень хорошо.

Не соглашайся, если тебе предложат приобрести кровать на колесиках – они символизируют непостоянство, и спать спокойно на такой кровати ты вряд ли сможешь. Ни в коем случае не ставь кровать под потолочной балкой, если она есть в твоей комнате! Голов-ные боли и беспокойный сон тебе обеспечены. Лучше всего нейтрализовать отрицательное влияние балок могут подвески, которые нужно повесить прямо по центру балки.

Старайся не загромождать комнату мебелью, чтобы

положительная энергия могла свободно циркулировать в пространстве.

В фэн-шуй есть понятие факторов интерьера, то есть того, что играет определяющую роль в создании гармоничной обстановки дома. К ним относятся свет, цвет, звук и в некоторой степени запах. Существует также понятие «противоядия», то есть тех средств, при помощи которых можно наладить хорошую циркуляцию положительной энергии в доме и отвести отрицательные влияния. К ним относятся всевозможные растения, символы, другие объекты.

Освещение

Свет – мощный источник энергии сам по себе, он стимулирует энергию внутри и снаружи дома. Самое лучшее освещение, конечно, природное, поэтому необходимо стремиться создавать в комнате именно его. Если естественного света недостаточно, нужно сменить занавески на более тонкие и прозрачные, а также повесить зеркало сбоку от окна. Зеркало будет «улавливать» свет и направлять его внутрь помещения.

С другой стороны, в комнате, которая служит только спальней, излишнее освещение не требуется, поэтому если света слишком много, лучше повесить плотные дополнительные занавески. Отличным вариантом будет, если в комнате устроены два источника освещения – более яркое для активного времяпровождения и местное (настенные светильники, торшеры и настольные лампы) для отдыха.

Цвет

Цвет может оказывать на человека как положительное, так и отрицательное влияние, поэтому надо проявлять осторожность в использовании различных цветов в оформлении помещений.

Красный. Этот цвет символизирует жизненную силу. Использованный в отделке помещения, он может оказывать влияние на силу восприятия, реакцию, умственную деятельность, способность к сосредоточению. Красный цвет обладает способностью притягивать к себе взоры, на него мы обращаем внимание в первую очередь. Однако, будучи в избытке, он рассеивает ощущение уюта.

Применяй его для:

1) обозначения границ и зон в помещении;

2) отвлечения внимания от какого-либо места;

3) согревания;

4) отграничения важных зон.

Избегай красного:

1) в местах, где отдыхаешь;

2) в холлах спортивных сооружений.

Желтый. Цвет солнца и богатства (золото). Придает бодрость и веселит. Теплый желтый цвет ассоциируется с уютом и домашним очагом.

Применяй его для:

1) создания бодрого настроения;

2) укрепления надежды в себе и близких людях;

3) оживления рабочего места;

4) противодействия сумеркам;

5) создания уюта и тепла (особенно хороши для этого медовые оттенки и цвет золота);

6) если занимаешься исследованиями.

Избегай чистого желтого цвета:

1) в ванной комнате;

2) в освещении лиц людей;

3) внутри выдвижных ящиков и буфетов.

Синий. Цвет неба и чистой воды. С этим цветом мы связываем ощущение глубины, таинственность, все непознанное. Синий цвет – цвет приключений и тяги к независимости. Но и у него есть положительные и отрицательные стороны.

Применяй его для:

1) создания таинственности;

2) выражения своей индивидуальности;

3) ощущения прохлады и свежести;

4) серьезности своих намерений.

Избегай синего:

1) в помещениях для активного отдыха;

2) в холодных местах;

3) там, где едят;

4) в узких коридорах.

Оранжевый. Являясь смесью красного и желтого, несет в себе качества обоих цветов. Не очень популярный цвет. Он помогает избавиться от чувства одиночества, осенние букеты из ярких оранжевых цветов – отличное средство от сезонной депрессии. Однако он отвлекает, когда нужны абсолютная собранность и серьезность, препятствует проявлению лидерских задатков, не дает расслабиться в минуты покоя, будоражит.

Зеленый. Цвет жизни, природы и зеленой травы. Используя зеленый цвет, мы можем почувствовать себя обновленными и

активными, потому что он символизирует рост и развитие. Чтобы создать себе комфортные условия, мы, не задумываясь, используем зеленый цвет. Он помогает нам набраться сил, поправить здоровье, успокоиться и отдохнуть. Зеленый – цвет всего нового и молодого, что есть в жизни.

Белый. Белый цвет – цвет добродетели и невинности, по европейским понятиям, так как появляется незапятнанным ничем перед нашим взором. Провокационность белого цвета проявляется в том, что на белом видно все остальное, ничто не может быть скрыто. Белый цвет выражает целеустремленность и чистоту помыслов, создает ощущение свежести, прохлады и чистоты. Это цвет искренности.

Черный. Считается нежелательным в жилых помещениях, потому что поглощает все остальные цвета. Его можно использовать только как элемент отделки в сочетании с голубым и серебристо-стальным цветом. Очень хорошо такие сочетания смотрятся в ванных комнатах. Черный цвет – цвет загадочности и тайны. Он может указать на независимость, создать таинственную и непостижимую атмосферу и в то же время дает тепло и силу. Черный цвет не рекомендуется использовать там, где находятся дети, на рабочих местах, а также там, где необходимо искреннее общение.

Не следует забывать о том, что различные цвета по-разному трактуются в восточной и западной традициях. Так, красный цвет на Востоке считается цветом радости и веселья, а белый цвет ассоциируется с трауром. Желтый цвет – долголетие, зеленый – развитие и рост, синий цвет обозначает небо и бесконечность. От тебя требуется, чтобы ты хорошо продумала, как связать все эти особенности в предметах обстановки твоей комнаты.

Звук

Звук в доме – серьезное дело. Резкие, дисгармоничные звуки рассеивают положительную энергетику в помещении и концентрируют энергию разрушения. И наоборот, чистая, мелодичная музыка или перезвон способны стимулировать движение энергии, не нарушая ее. Постоянное воздействие звуковых волн на организм может привести к самым печальным послед-ствиям как для самого человека, так и для членов его семьи. Холодильник постоянно гудит, трубы отопления вибрируют, музыкальный центр включен на всю катушку – если такая какофония вибраций не прекращается ни на минуту в течение дня, это может стать причиной постоянной

раздражительности, стрессов и вспыльчивости. Звуки могут оживить комнату, добавить ей энергетики, если это необходимо, но в спальне лучше не включать приемник слишком громко. Совершенно необходимо корректировать уровень звукового воздействия согласно назначению комнат и потребностям их обитателей.

Запах

Обоняние – единственное из всех наших чувств, которое невозможно воспроизвести мысленно. Если очень постараться, можно закрыть глаза и увидеть любимого человека, услышать, как журчит весенний ручей, провести рукой по мягкой спинке домашней кошки… Но попробуй вспомнить, как пахнет скошенный луг после дождя, или твои любимые розы, или булочки, которые в прошедшее воскресенье пекла мама. Скорее всего, ничего у тебя не получится.

Однако запахи играют в нашей жизни колоссальную роль. Младенец, который едва-едва видит, узнает маму по запаху, ароматерапия в наши дни стала полноправной наукой, о влиянии запахов на человека написано столько научных трудов, что они могли бы составить маленькую библиотеку.

Мы тоже можем использовать запахи для создания благоприятной обстановки в доме и на рабочем месте.

Как действуют некоторые запахи:

• базилик лечит головную боль и придает бодрость;

• кедр рассеивает страх;

• эвкалипт помогает при насморке, расслабляет и успокаивает;

• герань помогает при менструальных болях, успокаивает нервы;

• жасмин смягчает эмоциональные нагрузки;

• лимон улучшает настроение, снимает усталость, прогоняет беспокойство;

• мята снимает умственную усталость;

• апельсин помогает согреться в холод и создает обстановку непринужденности;

• тимьян очищает воздух;

• сосна укрепляет;

• вербена успокаивает и является слабым снотворным.

О том, как и какие запахи использовать, смотри в разделе «Запахи в доме».

Зеркало используется в фэн-шуй для притягивания и передачи положительной энергии, восстановления равновесия между отдельными элементами декора, для маскировки отдельных мест в доме. В спальне смотри, чтобы зеркало не отражало тебя, когда ты спишь – это очень плохо для твоей энергетики.

Также плохо, когда зеркало висит напротив входной двери – в этом случае вся энергия, которая вошла в дом, тут же выходит обратно на улицу. Зеркало должно быть всегда чистым. Треснувшие зеркала нужно немедленно выбрасывать и покупать новые.

Кристаллы природные энергетические батареи, они отлично накапливают энергию. Можно использовать кристаллы горного хрусталя или специальные кристаллы из свинцового стекла. Повесь кристалл на окно – и он будет притягивать энергию солнца в твою комнату. Чтобы подвесить кристалл, возьми красную ленточку или шнурок, длина которого кратна 9 – например, 9, 18, 27, 36 см.

Подвески и колокольчики нужно размещать там, где они время от времени будут звенеть и приятно вибрировать – на пороге комнаты или вблизи приоткрытого окна.

Растения. Лучшие комнаты для растений – гостиная и столовая. В спальне к выбору растений надо подойти крайне осторожно. Так, например, кактусы не должны находиться слишком близко от людей, хотя многие советуют использовать их как психологиче-скую защиту от воров.

Свечи. Они служат дополнительным источником света в жилище. И время от времени их надо зажигать для очищения воздуха в помещении. Пользуйся надежными подсвечниками и не оставляй горящие свечи без присмотра – они пожароопасны.

Электроприборы. Телевизор, компьютер, компакт-проигрыватель прочно вошли в нашу жизнь. В фэн-шуй они активно используются как элементы декора. Так, телевизор, который стоит в восточном углу комнаты, способствует веселому настроению и оптимизму.

Только ты сама можешь решить, следовать тебе советам древних китайцев или положиться исключительно на свой вкус. Выбор за тобой. Устройство дома, комнаты – дело твоего вкуса, способностей и интуиции. Однако, в фэн-шуй есть одно незыблемое правило – в доме не должны находиться сломанные вещи, и все вещи должны быть в порядке. Потому что беспорядок в доме – это беспорядок и в душе, и в жизни человека.

Кроме того, фэн-шуй может помочь тебе наладить отношения с родными людьми, основываясь на том, к какому элементу относишься ты сама и твои близкие. Для этого необходимо вычислить элемент рождения. Как это сделать? Возьми последнюю цифру года своего рождения:

0 и 1 относятся к элементу Металла;

2 и 3 относятся к элементу Воды;

4 и 5 относятся к элементу Дерева;

6 и 7 относятся к элементу Огня;

8 и 9 относятся к элементу Земли.

В зависимости от принадлежности к какому-либо элементу поведение родителей и детей значительно различается.

Если твои родители относятся к элементу Огня, можно сказать, тебе повезло – они довольно активны сами по себе и всегда смотрят в будущее с оптимизмом. Они эмоциональны и чувствительны и ожидают от тебя такой же открытости в чувствах и эмоциях, не боятся их сдерживать и приучают к тому же и тебя. Однако ты должна знать, что хотя твои родители на практике и в разговорах проявляют недюжинное знание теории воспитания подрастающего поколения, на деле они раздражаются и теряют терпение, если ты слишком часто обращаешься к ним со своими проблемами или проявляешь непослушание и своеволие.

Мама-Огонь с большой охотой отдаст тебя в спортивную секцию и с энтузиазмом будет болеть за тебя на соревнованиях, а папа-Огонь, хоть ничего и не скажет, конечно же, будет ждать от тебя, что ты будешь самая лучшая, самая первая во всем. Родители Огня хорошо ладят со своими детьми, особенно если те проявляют ответственность и самостоятельность, активность и умение самим находить ответы на вопросы. И пусть такие родители порой требуют от тебя слишком многого и сразу, тем не менее, они подают тебе отличный пример и помогают в нахождении нравственных ориентиров.

Родители-Земля наиболее основательные и последовательные в вопросах дисциплины и воспитания целеустремленности в детях. Но у них есть один недостаток – они всегда точно знают, что будет хорошо для их детей и зачастую могут попросту тиранизировать отпрысков. В своем стремлении контролировать твою жизнь, чтобы оградить тебя от постороннего дурного влияния, они могут не заметить ту тонкую линию, где заканчивается их родительская воля и начинается твоя личная жизнь.

Мама-Земля всегда поддержит тебя в беде, даст совет и успокоит, но она так ревностно относится к своему дому, что постоянно беспокоится, когда к тебе в гости приходят друзья –

как бы чего не разбили или не испортили. Такая мама не может понять, что и ты хотела бы иметь право выбора, а не только делать то, что она тебе говорит. Однако именно твоя мама-Земля научит тебя принимать во внимание чувства других людей и делать все справедливо и честно. Папа-Земля очень старомоден и консервативен в вопросах твоего воспитания. Твои подростковый негативизм и стремление к самостоятельности для него – острый нож. Но он не станет тебе мешать в твоем становлении, пока будет убежден, что это тебе не вредит, в противном случае он моментально примет меры.

Родители-Металл. Такие родители – просто катализатор твоего продвижения вперед по жизни, они дают тебе заряд и новые идеи, но для того чтобы ты добилась успеха, они могут интриговать и идти на всякие уловки. В раннем детстве ты и не заметишь, как они привьют тебе свои мнения по ряду основополагающих вопросов, не спрашивая твоего согласия – да и кто будет спрашивать дитя малолетнее!

Твои родители будут формировать твой вкус в одежде, музыке, спорте по образу собственных, и любые отступления будут расценены как предательство их идеалов. Однако твои родители никогда не бросят тебя в беде, независимо от того, что случилось, они будут на твоей стороне и быстро примут самые решительные меры, чтобы наказать твоих обидчиков или уладить последствия твоего проступка. Но не жди от них самопожертвования или сверхлюбви – порой их работа или общественные обязанности для них важнее твоих забот и проблем. Твоя мама-Металл не станет печь маковые рулеты по воскресеньям и обнимать тебя просто так, без причины, но зато она с огромным удовольствием сходит с тобой на выставку, в музей или на концерт. А папа, хоть и не станет регулярно проверять твой дневник в поисках замечаний или двоек, зато с гордостью приведет тебя к себе на работу и станет важно рассказывать о ней.

Родители-Вода. Они не любят рутину и однообразие, и не станут требовать от тебя соблюдения правил и ритуалов. Такие родители не станут читать тебе нудные нотации и приводить поучительные примеры, ты не дождешься от них ругани даже если и натворишь чего-нибудь. Мама-Вода не станет третировать тебя за непослушание, зато она прекрасно может понять твое состояние и угадать твое настроение, подстроится под тебя.

Твои родители не будут учить тебя, как жить, они целиком доверят тебе принятие решений в твоей жизни, они примут твое решение, каким бы оно ни было. Твои родители могут многим пожертвовать ради тебя, они позволяют тебе самостоятельно

направлять свою жизнь в то русло, в которое ты хочешь, пусть даже это и не отвечает их представлениям.

Родители-Дерево. С ними трудно войти в конфликт – они каким-то шестым чувством угадывают приближение бури и нейтрализуют ее задолго до начала. Скандалить с ними – бесполезное занятие, они все равно обратят все в шутку и предложат тебе успокоиться и обсудить все попозже, когда напряжение спадет. Однако у этого их умения есть и другая сторона – родители-Дерево немного холодны и всегда держатся как бы на расстоянии от эмоций детей. Если тебе плохо, тебя обидели, они, конечно, утешат тебя, но одновременно прочитают нотацию и взовут к твоему разуму, посоветуют умерить эмоции. Такие родители будут ожидать от тебя прагматичности и бережливости, строгого отношения к деньгам, а также чувствам и мыслям других людей. Они согласны дать тебе свободу при условии, что ты не станешь мешать окружающим.

Твои родители предоставят тебе полную свободу действий при условии, что ты не станешь злоупотреблять их доверием и предъявлять невыполнимые требования. В противном случае ты можешь утратить их доверие и доброе расположение, а оно дорогого стоит.

Уборка без лишних усилий

Уборка – дело неблагодарное. Это знают все, кто хотя бы однажды пытался навести чистоту в доме. Для того чтобы создать хотя бы видимость порядка, мало и 24 часов, но… Бессовестные домочадцы так и норовят расшвырять по разным углам заботливо сложенные вещи, тарелки после еды моются только «по специальному поручению», полотенца в ванной скручены в мокрый ком, зеркало опять в мыльных брызгах, раковина – в потеках зубной пасты, а уличная обувь валяется возле входной двери кучей.

Обидно, когда после того, как вы с мамой провели вечер пятницы и субботу в хлопотах, утром в воскресенье дом выглядит как после Ледового побоища.

Что же делать, чтобы уборка дома не превращалась в вечное сражение за чистоту, пыль не скапливалась по углам со скоростью света, белье не приходилось перестирывать по нескольку раз, а утюжка не превращалась в подобие китайской пытки? Дадим тебе несколько небесполезных советов.

Борьба с пылью

Тебе знакома ситуация, когда ты только что вытерла пыль, вышла в другую комнату, а по возвращении увидела, что все осталось на своих местах? Как это получается? Во всем виновата… тряпка. Да-да, обыкновенная тряпка для пыли, которую сделали из старого халата. Что же делать?! Выбрось ее немедленно! Ветошь, которой мы так любим вытирать пыль, лишь гоняет ее с места на место, да еще и поднимает в воздух, которым мы дышим. Единственным натуральным материалом, который способен вобрать в себя пыль и связать ее, является шерсть. Лучше всего для этой цели подходит шерстяной трикотаж. Возьми такую тряпку и хорошенько пропитай ее антистатиком – использование этого средства намного ускоряет процесс вытирания пыли.

После того как пыль вытерта, не поленись и сразу же пройдись по всем деревянным поверхностям полиролью для мебели. Лучше всего, если это будет полироль с добавлением воска и силикона – такой состав придает мебели благородный блеск, заглаживает мелкие трещинки, а комната наполняется неж-ным запахом пчелиного воска. К тому же такой полиролью можно протирать и пластмассовые поверхности – крышку телевизора, музыкального центра, компьютера – за счет содержания силикона это средство выступает в роли «обновителя пластмасс». После обработки полиролью мебель и другие поверх-ности лучше отталкивают загрязнения и противостоят натиску пыли.

Отличным помощником является пылесос – с ним уборка идет гораздо быстрее, чем с веником. Еще лучше, если у твоего пылесоса есть универсальная насадка – для ковров, щелей и мягкой мебели. Не ленись вычищать пылесборник пылесоса почаще – если он заполнен на четверть, скорость всасывания пылесоса уменьшается наполовину. То же относится и к сменным бумажным пакетам для пыли. Иногда, не слишком часто, нужно мыть ковер и сиденья дивана и кресел. Не пугайся, это совсем не так трудно, как тебе кажется. В продаже есть огромный выбор средств (отечественных и импортных) для чистки ковров и мягкой мебели.

Твое дело – взять кусок марли, обернуть ей одежную щетку, намочить раствором моющего средства и без особого нажима протереть все засаленные и загрязненные места на мягкой мебели и ковре. Следи за тем, чтобы в состав средства не входили перекись водорода и ее производные – такие средства подходят исключительно для белой и очень светлой мебели. Впрочем, на этикетке есть пометка, для какого типа обивочной ткани годится то или иное средство.

Современные средства не нужно смывать водой, они быстро высыхают, не оставляя после себя следов и новых пятен. К тому же они ароматизированы, по-этому после их применения в комнате будет пахнуть приятно и ненавязчиво, чаще всего полевыми цветами или хвоей.

После того как вытерта пыль, можно приступать к мытью полов. Направление мытья – от окон к двери. Это наиболее рациональное направление, которое позволит тебе значительно быстрее справиться с работой. Основная пыль скапливается на полу возле окон, вдоль плинтусов и кромки ковра, эти места нужно протирать особенно тщательно. Для мытья пола, так же, как и для пыли, лучше заведи специальную тряпку – из хлопчатобумажного трикотажа (вот тут-то и пригодится старый махровый халат!). Она прекрасно впитывает влагу и отлично моет. Использование такой тряпки намного ускорит мытье пола и сэкономит твое время.

Стирка и глажение

Нас воспитали так, что только в чистой и свежей, хорошо отутюженной одежде мы чувствуем себя уверенно и спокойно. Аккуратная и опрятная одежда, пусть и не очень дорогая, выглядит привлекательнее, чем «фирменная» тряпка, но вся в пятнах и мятая. Но ведь бывает и так, что мы носим одну и ту же вещь на протяжении нескольких месяцев и даже лет, практически не снимая ее, – так она нам нравится, да и сами мы в ней себе тоже нравимся.

Чтобы долго носились любимые вещи, за ними надо ухаживать, причем ухаживать правильно, иначе все старания будут напрасны. Уход за вещами заключается в выведении пятен, стирке и утюжке.

Выведение пятен

Не зря говорят – нет невыводимых пятен, есть торопливые хозяйки. Любое, даже самое сложное пятно поддается обработке, если ты постараешься и приложишь усилие. И тогда твои вещи будут служить тебе верой и правдой долгое время.

Для того чтобы справиться с трудным пятном, ты должна иметь хотя бы самое общее представление о тканях, их свойствах и составе, то есть для начала нужно определить вид волокна, из которого изготовлены твои вещи.

Текстильные волокна бывают натуральные и химические. Химические волокна делятся, в свою очередь, на искусственные и синтетические. Вид волокна очень легко определить по запаху сжигаемых ниток, по тому, как они горят и какой остаток образуют.

Например, ткани натурального растительного происхождения, такие, как лен, хлопок, пенька, загораются очень легко, горят быстро, практически без копоти. В результате сгорания образуется серый легкий пепел.

Ткани животного происхождения – натуральный шелк и шерсть, также загораются очень легко и горят без копоти. Дым имеет запах жженой кости, в результате образуется хрупкий пористый шарик черного цвета.

Искусственные волокна например ацетатные, загораются легко, горят без копоти, имеют запах жженой бумаги и уксусной кислоты. После сгорания на конце нити образуется шарик темно-бурого цвета.

Вискозные и аммиачные волокна загораются легко, горят быстро и без копоти, дым пахнет жженой бумагой, образуется серый пепел.

Синтетические волокна, такие, как вискоза, капрон, нейлон, загораются с трудом, горят медленно, без копоти, дым имеет запах разогретого сургуча, образуется блестящий твердый шарик.

Полиэфирные волокна, например лавсан, загораются легко, горят с выделением большого количества копоти и едкого дыма. После сгорания образуется твердый блестящий шарик черного цвета.

Такие волокна, как полиэтилен, полипропилен и другие, загораются легко, горят быстро с выделением большого количества копоти. Дым пахнет теплым парафином. Образуется твердый шарик.

Чтобы успешно бороться с загрязнениями, надо точно знать, какое средство поможет избавиться от пятен.

Приведем примерные способы удаления некоторых видов загрязнений в домашних условиях.

Пятна от животных и растительных жиров легче всего удалить, пока они свежие. Застарелые пятна относятся к трудноудалимым и лучше всего вещь с таким пятном сразу отнести в химчистку. Итак, свежие пятна от жиров и масел не имеют четких контуров, они темнее самой ткани, легко проникают в ткань и проявляются на изнаночной стороне. Удалить такие пятна можно тальком или крахмалом – насыпать средство тонким слоем на еще невысохшее пятно. После высыхания вещь необходимо встряхнуть и щеткой удалить

остатки порошка. Такой метод подходит для всех видов тканей.

Пятна от пищевых продуктов (супов, соусов, молочных продуктов, яиц) имеют различные контуры – более или менее расплывчатые, в зависимости от того, сколько жира содержится в том или ином продукте. Жировые вещества в таких пятнах проникают в глубь ткани, а белковые и клейкие загрязнения остаются на поверхности в виде корочки. Пятна от молока, крови, яичные пятна имеют четкие очерченные контуры. Пятна крови – буроватого оттенка, пятна от молочных продуктов имеют сероватый цвет.

Свежие белковые пятна можно удалить при помощи теплой воды (30–40 ˚С) с добавлением нескольких капель нашатырного спирта или насыщенного мыльного раствора. Намочи вещь в воде и слегка застирай ее загрязненное место. Также хорошо помогает смесь глицерина с нашатырным спиртом – ее нужно нанести на загрязненное место на 15–20 минут, затем снять остатки смеси ватным тампоном и простирнуть вещь в теплой мыльной воде. Эти способы подходят для всех видов тканей – как натуральных, так и искусственных.

Пятна чая, кофе, ягод, фруктов и соков следует удалять, пока они свежие, иначе загрязнение окисляется, глубоко закрепляется в волокнах ткани и переходит в разряд трудноудалимых. Для их удаления используй концентрированный мыльный раствор и специальные средства для удаления пятен.

Пятна от химических веществ в домашних условиях удалить сложно, но можно попробовать использовать специальные средства для удаления пятен на основе перекиси водорода для всех видов тканей. Средство наносится на сухое пятно, а затем вещь стирается в теплом мыльном растворе с добавлением того же средства. На сухом пятне средство должно находиться не более 5–10 минут.

Но ты должна понимать, что не всякое пятно можно вывести в домашних условиях, и в некоторых, особенно сложных, случаях или если пятно находится на дорогой вещи, лучше отнести ее в химчистку, чтобы не пришлось жалеть о безвозвратной потере.

Стирка

Обычно состоит из нескольких этапов – сортировка белья и определение его массы, замачивание (не всегда), собственно стирка, сушка и глажение.

Грязное белье до стирки лучше хранить в сухом виде, в корзине или ящике, предназначенном специально для этих целей.

В нем должны быть отверстия для притока воздуха.

Белье лучше стирать сразу, как только оно загрязнилось. Так оно лучше отстирывается.

Перед стиркой вещи необходимо рассортировать по виду тканей, цвету, степени загрязнения. Также необходимо починить в них поврежденные места, очистить карманы от посторонних предметов, мусора, пыли, проверить, чтобы в карманах светлых вещей не было красящих ниток и т. д.

Машинная стирка

Стиральная машина-автомат – лучший друг хозяек! С ее помощью мы экономим минимум 3 часа в неделю и можем посвятить его другим важным делам. Освоить «стиралку» может даже пятилетний малыш, так что тебе и сам бог велел. Машину надо любить и беречь, относиться к ней с уважением и благодарностью, ведь она наша самая старательная помощница.

Первое и золотое правило – лучше недогрузить, чем перегрузить. Заявленная мощность машины – 5 кг сухого белья. Поэтому мы загружаем 4–4,5 кг, а чтобы не ошибиться, приведем ориентировочный список массы сухого белья. Итак:

простыня – 400 г;
наволочка – 200 г;
пододеяльник – 600 г;
скатерть (в зависимости от размера) – 500–800 г;
махровое полотенце маленькое – 350 г;
махровое полотенце большое – 600 г;
полотенце кухонное – 250 г;
сорочка мужская – 300 г.

Список этот далеко не полный. Массу остальных вещей ты можешь узнать сама, взвесив их на домашних весах. Чтобы выбрать правильный режим стирки, научись читать ярлычки на одежде. В них дается достаточно полный перечень того, что можно, а чего нельзя делать с вещами.

Приведем таблицу, которую ты сможешь увидеть в любой инструкции к стиральной машине, она стандартная. Сведения, указанные в ней, универсальны как для импортных вещей, так и для вещей, произведенных у нас.

Итак, режим стирки обычного белья ты выбрала, машина загудела, наливая воду, теперь мы можем заняться таким приятным делом, как подготовка оконных занавесей к стирке. Для начала мы их снимем с окон и вытряхнем из них пыль. Это делается для того, чтобы хоть немного освободить их от той

жуткой, ужасной грязи, которая скопилась за последние полгода. Грязь и на самом деле ужасная, потому что ты увидишь, какая черная вода выливается из машины – как будто стираются не белоснежные одежки для окон, а шахтерская роба.

Теперь иди в бельевой шкаф и бери там столько белых хлопчатобумажных наволочек, сколько у тебя занавесок. Каждую занавеску аккуратно сложи и положи внутрь наволочки. Наволочки заверни в виде валиков.

Складывай наши валики с занавесками в стиральную машину один на другой ровно до середины барабана. Это делается для того, чтобы при стирке тюли хорошенько проболтались в мыльном растворе, чтобы растворилась пыль, а это будет невозможно, если машина окажется перегружена.

Оптимальный режим для стирки таких деликатных вещей – 30 °С без отжима. По окончании цикла стирки ты вручную сольешь воду из машины, извлечешь тюли из наволочек, встряхнешь и можешь вешать их на окна – они разгладятся прямо там.

Стирка вручную

Какой бы универсальной ни была стиральная машина, все равно есть вещи, которые нельзя ей доверять. На ярлычках таких вещей стоит значок ручной стирки. Это означает, что такие вещи нельзя подвергать резким воздействиям. Температура должна быть 30–40 °С. Стирая, не три и не перекручивай деликатные одежки – максимум, что ты можешь, это перекладывать их с места на место в тазике и слегка мять руками. Точно также их нужно и полоскать – если нужно, то и в пяти водах, но очень аккуратно и не используя холодную воду. Выжимать такие вещи нельзя, лучше всего завернуть их в мягкое полотенце и слегка покатать по ровной поверхности, чтобы впиталась влага. Сушить их можно в соответствии с ярлычком – если это трикотаж, то в развернутом положении на ровной горизонтальной поверхности, блузки и рубашки можно сушить вдали от прямых солнечных лучей на плечиках.

Если тебе нужно срочно высушить рубашку или блузку из хлопка, ты можешь воспользоваться феном для сушки волос. Повесь рубашку на плечики, а фен вставь в рукав и включи на среднюю мощность – через 5–7 минут блузочка будет высушена. Однако этот способ не подходит для синтетических тканей, так как поток горячего воздуха может расплавить волокна и вместо идеальной вещицы ты получишь тряпку.

Утюжка

Для того чтобы выгладить вещь, тебе помогут гладильная доска и утюг с терморегулятором. Отличная вещь – пароувлажнитель, но если твой утюг не оснащен этим устройством, ты можешь сбрызгивать вещи обычным пульверизатором (например, из которого ты опрыскиваешь цветы). Глажение надо начинать с вещей, которые требуют более низких температур – из полиамидных волокон – 90–120 ˚С и ацетатных – 120–130 ˚С (диск терморегулятора устанавливается напротив одной точки), затем из полиэфирных и полиакрилонитрильных – 120–140 ˚С, натурального шелка, вискозы – 120–130 ˚С, шерсти – 150–170 ˚С (на диске – две точки), и, наконец, из хлопчатобумажных – 180–190 ˚С и льняных волокон – 200–220 ˚С (на диске – три точки).

Подкладочные ткани – креп, сатин, саржу, ткани с выпуклым рисунком – гладят сухими. Хлопчатобумажное белье и изделия из льна перед глажением увлажняют. Гладить их надо с лицевой стороны, а изделия с вышивкой – с изнанки, чтобы вышивка оставалась выпуклой. В шкаф выглаженные вещи кладут после того, как они остынут, чтобы не помялись.

Шерстяные и полушерстяные вещи гладят через влажную ткань (например, марлю). Шелковые вещи гладят сухими или немного недосушенными с изнаночной стороны через хлопчатобумажную ткань.

Никогда не держи утюг долго на одном месте и не превышай допустимую температуру его подошвы – могут возникнуть подпалины в виде желтых пятен или полос. Если ты хочешь сделать приятное своему отцу и облегчить мамину жизнь, научись гладить мужские рубашки. Только кажется, что это очень просто. На самом деле – это целое искусство. Начинать гладить мужскую рубашку нужно с мелких деталей – воротника и рукавов. Воротник гладится с изнанки от углов к середине, затем – манжеты, тоже с изнанки. Рукава лучше всего гладить на специальной приставной досочке, которая крепится с боку от гладильной доски – таким образом ты избежишь некрасивых «стрелок» на рукавах, по этикету они недопустимы. Но если на доске нет такого приспособления, не беда, просто тебе придется гладить рукав в два приема – сначала сложи его вдвое и отутюжь, затем разверни и через влажную ткань ликвидируй образовавшуюся стрелку.

Далее следует гладить правую полочку рубашки – ту, на которой пуговицы, за ней идет очередь спинки и кокетки, и напоследок – левая полочка. Следуя такому порядку глажения, ты

сможешь отлично отутюжить рубашку и практически избежать складок, которые неизбежно образуются на крупных вещах во время глажки.

Вельвет и другие ворсовые ткани гладят увлажненными с изнанки на мягкой подстилке, при этом не надо сильно нажимать на ткань – ты можешь нарушить рельефность рисунка.

Бархат, плюш и некоторые нежные ворсовые ткани гладить не рекомендуется – их можно пропарить утюгом с пароувлажнителем на расстоянии 3–5 см от поверхности ткани. Лицевую сторону можно обработать мягкой щеткой по направлению ворса. Не складывай такие вещи – их место на плечиках в шкафу, иначе могут образоваться заломы, а места, где ворс смялся, убрать крайне сложно, а в некоторых случаях попросту невозможно.

Если в твоем гардеробе есть юбочка или платье с модной отделкой «гофре» или «плиссе», то гладить их надо, предварительно прошив нитками каждую складку – только так можно гарантированно получить идеально ровные складочки.

При глажении таких вещей используй увлажненную ткань, а после утюжки дай вещи остыть и подсох-нуть в подвешенном положении.

Если подошва твоего утюга загрязнилась, то лучше всего грязь удаляется при помощи влажной тряпочки и обыкновенной питьевой соды. Потри подошву сначала содой, счищая загрязнение, а потом чистой мокрой тряпкой сотри все. Нагрей подошву утюга и прогладь им какую-нибудь светлую ветошь, чтобы убрать все лишнее. Твой утюг опять готов к работе.

Ароматы в доме

С незапамятных времен известно, что определенные запахи могут воздействовать на физическое и психическое состояние человека. Курение и дымы пряностей и различных ценных пород дерева использовались для очищения домов, лечения больных, поднятия боевого духа воинов. Древние греки и римляне считали, что ароматическая вода имеет волшебное свойство улучшать благосостояние того, кто ее использует. А самый известный врач античности Гиппократ считал, что ванна с ароматическим маслом способна наилучшим образом поддерживать оптимизм и отличное здоровье.

Что же такое запах? Это отдельные молекулы веществ, витающие в воздухе и определенным образом воздействующие на обонятельные рецепторы в полости носа, которые передают

сигнал в головной мозг. От того, насколько сильным будет этот сигнал, зависит, какой эффект окажет тот или иной запах на наше здоровье и самочувствие. Пахучие вещества, которые содержатся в растениях, называются эфирными маслами. При помощи эфирных масел можно управлять не только самочувствием человека, но и его настроением. Надо знать, что у каждого масла есть свои свойства – одни обладают антисептическим, бактерицидным действием (чабрец, бергамот, тимьян, лимон), тонизирующим действием (мускатный орех, шалфей, мелисса), расслабляющим (сандал, душица, иланг-иланг), регенерирующим (роза, герань, сосна). Однако целебными свойствами обладают только натуральные масла.

Целый ряд наших недомоганий вполне возможно вылечить при помощи правильно подобранного аромавоздействия. Так, например, головную боль прекрасно лечат свежие листики мяты перечной – потри листиком виски и 15 минут полежи в прохладной темной комнате – эффект, как от двух таблеток анальгина, и без вреда для здоровья.

На своем письменном столе поставь горшочек, в котором растет мелисса, ее аромат восстанавливает силу духа, повышает иммунитет, увеличивает трудо-способность.

А если тебе плохо спится, сшей себе подушечку– думочку размером 20х20 см, набей ее лавандой и подвесь у изголовья кровати – глубокий и спокойный сон на всю ночь тебе обеспечен. Еще один совет для тех, кто долго не может вечером уснуть. Пропитай поролоновый коврик настоем петрушки и после вечернего душа, вытираясь, становись на него обеими ногами. Через 15 минут после этой нехитрой процедуры тебя неудержимо потянет в сторону подушки. Спи, моя радость, усни…

Эфирное масло апельсина улучшает настроение, а масло розы быстро снимет воспаление кожи.

Даже действие обычной косметики можно усилить при помощи эфирных масел. Добавь в крем-гель для век 1–2 капли розового масла, ты увеличишь его эффективность в пять раз! Лосьон с маслом чайного дерева быстро избавит твою кожу от сыпи и воспалений.

А если ты не можешь сосредоточиться во время приготовления домашних заданий, выпей чай из семян тмина – его аромат и находящиеся в нем масла значительно активизируют работу головного мозга и в особенности лобных долей, которые отвечают за интеллект. Готовить его очень просто – 1 ч. л. семян на чашку кипятка. Если не хочешь пить тминный чай, попробуй плоды смоковницы, или фигового дерева, или инжира. Они прекрасно стимулируют творче-скую активность.

Прекрасно, если в твоем доме есть «ароматница» – специальное приспособление для ароматизации помещений. Она может быть глиняной, стеклянной или металлической, но принцип ее действия примерно одинаков, независимо от материала, из которого она изготовлена.

«Ароматница» представляет собой полый сосуд с отверстием в задней стенке, накрытый «крышечкой». На донышко «ароматницы» внутрь полости ставится нагревательная свеча, а на крышечку можно капнуть несколько капель эфирного масла. По мере горения свечи крышечка будет нагреваться, а масло испаряться и наполнять помещение запахом.

Можешь положить сверху на крышечку засушенные лепестки розы или крохотные специальные шишечки, которые продаются вместе с «ароматницей», они помогут запаху дольше оставаться в комнате.

Для дезинфекции помещения капни несколько капель масла бергамота. Чистым свежим запахом наполнит комнату масло сосны. Кроме того, если ты ждешь гостей и намерена их хорошенько накормить, можешь целенаправленно капнуть это масло в «ароматницу», хвойные запахи повышают аппетит.

Чтобы создать в комнате непринужденную, радост-ную атмосферу, капни масло апельсина или мандарина, их свежий праздничный аромат способен расшевелить даже самую унылую компанию.

Отличным украшением комнаты, способным надолго наполнить ее упоительным ароматом пряностей и цитрусов, станет блюдо с апельсинами, в кожуру которых в беспорядке воткнуты сухие бутоны пряной гвоздики. К тому же апельсины эти можно есть, а на их место класть все новые и новые плоды!

Встречаем праздники во всеоружии

Ты решила позвать к себе домой друзей – неважно, по какому поводу. День рождения, Первое мая или Новый год, а быть может, и просто так – это не имеет значения. Чем накормить своих друзей, ты узнаешь в следующем разделе, а сейчас давай поговорим о том, как сделать вечеринку незабываемой, чтобы ее помнили.

Первым делом украсим дом. Что приходит на ум? Конечно же, воздушные шары! Накупи побольше шариков разных размеров, форм и цветов. Круглые, вытянутые, в виде животных и растений – все пригодятся. Из круглых шаров небольшого размера можно составить отличные гирлянды и развесить их на окнах,

карнизах, прикрепить к потолку и просто пустить по полу.

Шары в виде разных животных расположи в углах комнаты, чтобы они составили забавные композиции – золотая рыбка в объятиях зайца, медведь обнимает волка, а белочка села на спинку конька-горбунка. Забавные шары на палочке можно воткнуть в цветочные горшки, будет полная иллюзия того, что звери попали в лес.

Бумажные гирлянды, фонарики, оригинальные украшения для стола – все это создаст атмосферу праздника и веселья.

Если твои гости приглашены к столу, сделай забавные карточки с именами гостей и положи их напротив места каждого гостя.

Можно устроить тематический вечер – все в золоте, или арабская вечеринка, сказочные мотивы – если напрячь фантазию и с охотой взяться за дело, праздничный интерьер поможет сделать вечер незабываемым.

Ледяной дворец. Если тема вечеринки обыграна по теме зимней сказки, ты можешь сделать ледяные украшения для стола – подсвечники оригинальной формы, чашу для цветов. Это очень просто. Чаша для цветов делается так: в форму для пудинга на дно положить цветки ноготков или хризантем, залить чистой водой, для придания особого эффекта можешь слегка подсинить воду. Поставь форму в морозильник на 7–8 часов. Чтобы вытащить чашу из формы, на секунду опусти ее в горячую воду. Цветы ставятся в выемку по центру чаши.

Подсвечник сделать еще проще – в пластиковом или металлическом стакане на дне закрепи свечу, налей воды на две трети и поставь в морозильник. Готовый подсвечник вытащить из морозильника и на секунду опустить в горячую воду. Свечу, конечно, зажечь не удастся, чтобы украшение не растаяло, но выглядит все очень привлекательно.

Кофейная вечеринка. Основная тема, конечно же, кофе. Чтобы дом пропитался ароматом этого оригинального напитка, в широкие тарелки насыпь молотый кофе и расставь по всем комнатам. Угощение – конечно же, разнообразные восточные сладости, а также маленькие бутерброды с соленой рыбой, сырокопченой колбасой и икрой (если ты можешь себе позволить). Различные кофейные аксессуары – турки, кофейные зерна, различные медные предметы, расставленные по комнате, прекрасно подойдут для ее украшения. А чтобы удивить всех и продлить удовольствие от праздника, ты можешь сама сделать кофейную свечу – ее нежное пламя и восхитительный аромат будут долго еще напоминать тебе об этой вечеринке. Для изготовления свечи тебе понадобится прозрачный стакан из

толстого стекла, зерна кофе, большая свеча из белого воска на 3 см уже стакана и немного ниже его, широкая кастрюля, миска, маленькие нагревательные свечки. Как делать? Сначала растопи воск из нагревательных свечек в миске на водяной бане. Зажигалкой или спичкой слегка оплавь низ свечи и поставь ее в середину стакана. Свободное место между свечой и стенками стакана заполни кофейными зернами. Теперь очень аккуратно залей туда жидкий воск. Дай свече затвердеть. Чтобы праздник не превратился в рутину, надо слегка пофантазировать и придумать собственный неповторимый сценарий. Наверняка, среди твоих друзей есть человек, который с огромным удовольствием, тактично и ненавязчиво поможет всем гостям расслабиться, создаст непринужденную атмосферу праздника. Эту роль может взять на себя кто угодно, любой из твоих гостей. Желательно только, чтобы он знал всех присутствующих лично. Постарайся заранее договориться с этим человеком, он должен быть морально подготовлен к своей роли «заводилы».

Что же обычно делают гости? Смотрят телевизор, листают фотоальбомы, запускают салюты и фейерверки, спорят, разговаривают, танцуют или слушают музыку. Мы приведем некоторые способы развлечения гостей, которые подойдут как для молодежной компании, так и для более старших гостей. Забавное наблюдение – старшее поколение играет в различные игры и забавы с гораздо большим рвением и азартом, чем молодежь.

• Игра для умников. Из словаря выбирается какое-нибудь «заумное» слово. Затем каждый участник игры абсолютно серьезно пишет свой вариант значения этого слова. Читая написанное, можно животики надорвать от смеха, а за правильный ответ можно начислять очки.

• Буриме. Первый игрок пишет стихотворную строчку (можно из известного стихотворения). К примеру, «у лукоморья дуб зеленый». Второй игрок продолжает «а я такой в тебя влюбленный», заворачивает написанное, пишет строчку, нерифмованную с предыдущими, и отдает следующему игроку. И так далее. Чтение такого опуса – великое удовольствие.

• Прищепки. Участники игры разбиваются на пары, на глаза одного надевается плотная повязка, а на другого цепляется некоторое количество прищепок в самых неожиданных местах. Тот, на котором повязка, должен отыскать прищепки. Соревнуются на скорость. Выглядит такая забава крайне интересно.

• Танцы с шариком. Вот тут нам пригодятся все воздушные шары, которые не лопнули. Игроки разбиваются на пары. Задача –

танцевать, удерживая шарик между собой без помощи рук. Сначала лбами, затем коленками, носами, спинами и т. д., простор для фантазии огромный. Зрители гарантированно будут кататься по полу от смеха, наблюдая за попытками игроков удержать шарики и не лопнуть их.

• Бутылочка. Выбираются участники. К поясу каждого на шнурке привязывается ручка или карандаш. За спиной участника ставится бутылка с узким горлышком, под музыку он должен как можно быстрее попасть карандашом в горлышко бутылки. Очень весело.

• Караоке. Старая забава на современный лад – петь хором после застолья любили во все времена. Особенно хорошо, когда в вашей компании есть человек, начисто лишенный музыкального слуха, но зато наделенный чувством юмора. Его выступление запомнится всем надолго.

• Если вечеринка в твоем доме проходит в канун Рождества, нет лучшей забавы, чем рождественские гадания. Поучаствовать в них с огромным желанием захотят и юноши, и девушки. Вот некоторые из них.

• Наиболее простой способ – гадание по тени на стене. Возьмите лист бумаги, сомните его, положите на тарелку и подожгите. Когда бумага сгорит, поднесите тарелку к стене и поворачивайте ее, пока не увидите на стене четкую тень. Она-то и расскажет о будущем.

• Гадание по расплавленному воску. Возьмите свечу и налейте расплавленный воск в стакан с водой. Получившаяся фигура предскажет будущее.

• Гадание по книге. Берется любая книга. В старые времена гадали по Библии или другой книге религиозного содержания. Кто-то из участников гадания называет страницу и номер строки, книга открывается и вслух зачитывается отрывок. Настолько увлекательно, что оторваться практически невозможно.

• Кто первый? Девушки-участницы в дальней комнате снимают с себя украшения (по одному) и кладут их в пакет или шапку. Кто-либо из юношей должен вытащить из пакета украшение. Чье украшение первое, та девушка раньше подруг выйдет замуж.

Не стоит слишком серьезно относиться к результатам гадания – все-таки это развлечение, а не способ реально узнать свое будущее, поэтому рекомендуем обыграть их каким-либо образом, пошутить и посмеяться.

Основы моделирования одежды

Чтобы самостоятельно сшить себе юбку, ты должна скроить и вырезать из ткани все детали твоего будущего наряда. В продаже имеются комплекты готовых выкроек, но у них есть один существенный недостаток – они довольно однообразны, практически всегда на шаг-другой отстают от модных тенденций и к тому же не учитывают индивидуальных особенностей фигуры. Поэтому, если ты не хочешь носить то же, что все, ты запросто можешь научиться чертить выкройки и самостоятельно шить свою одежду. Чтобы получить готовую выкройку, ты сначала должна начертить ее на бумаге. Основой для чертежа будут результаты измерения твоих размеров. Такой чертеж называется основным. Получив чертеж, ты сможешь видоизменять его согласно фасону и модели одежды, которые тебе необходимы.

Швейные термины

То, что делается руками

• Вметать – соединить детали по выпуклым или вогнутым линиям (рукава, проймы, горловины и т. д.) временными стежками контрастной нитью.

• Выметать – временно закрепить на детали одежды края (манжеты, клапана, воротник).

• Заметать – временно закрепить край изделия, который будет подогнут в готовом виде (низ, складка).

• Наметать – соединить две детали, наложив их друг на друга (кокетки, карманы, отделочная тесьма).

• Обметать – короткими стежками подшить или закрепить открытые срезы ткани, чтобы не посыпались нитки.

• Подшить – прикрепить края, которые будут подогнуты в готовом изделии (низ, рукава).

• Посадить – равномерно уменьшить длину среза детали, распределяя лишнюю ткань по сметочным стежкам (окат рукава).

• Приметать – соединить мелкие детали с основной при помощи сметочных стежков.

• Пришить – прочно скрепить детали между собой или прикрепить швейную фурнитуру (пуговицы, крючки).

• Сметать – подготовить к примерке все изделие, соединив все детали сметочными стежками.

То, что делается при помощи швейной машинки

• Втачать – соединить две детали по изогнутым (выпуклым или вогнутым) линиям.

• Застрочить – закрепление подогнутого края детали (низ, край рукава).

• Настрочить – наложить одну деталь на другую и прострочить по лицевой стороне.

• Обтачать – с изнанки соединить две детали, сшить их машинным швом и вывернуть на лицевую сторону.

• Притачать – соединить две разные по величине детали (пришить одну к другой).

• Прострочить – сделать машинную строчку по краю детали с лицевой стороны.

• Стачать – соединить одинаковые по величине детали (спинку и полочку).

То, что делается утюгом

• Декатировать – проутюжить предварительно намоченную и высушенную деталь с тем, чтобы немного посадить ткань.

• Заутюжить – шов или запас ткани направляются в одну сторону и так закрепляются при помощи горячего утюга и влажной ткани.

• Оттянуть – слегка удлинить ткань на определенном участке. Чтобы проделать это, ткань слегка увлажняют и растягивают в нужном направлении до высыхания, затем закрепляют этот эффект утюгом.

• Отутюжить – прогладить готовое изделие, чтобы оно выглядело законченным.

• Приутюжить – сделать поменьше толщину сгиба вытачки или края детали.

• Разутюжить – развернуть шов или вытачку и закрепить утюгом.

• Сутюжить – слегка уменьшить размер детали по краю.

Название деталей

• Борт – припуск ткани в середине переда для оформления застежки и лацкана.

• Вытачка – ткань, зашитая внутрь для придания изделию выпуклой формы в необходимых местах.

• Горловина – вырез для шеи.

• Кулиска – полоска ткани, которую настрачивают с тем, чтобы вдеть в нее пояс или резинку.

• Лацкан – отогнутая часть борта пиджака, пальто или блузки.

• Лиф – верхняя часть изделия до талии.

• Обтачка – полоска ткани для обработки срезов с тем, чтобы сделать их более аккуратными с изнанки.

• Окат – верхняя часть рукава, закрывающая плечо.

• Подборт – часть переда или полочки для обработки краев борта.

• Полочка – половина передней детали переда.

• Пройма – вырез на спинке и передней части лифа для

соединения с ним рукава.

• Спинка – задняя деталь лифа.

Как снять мерк

Мерки необходимы для построения чертежа выкройки, от их точности зависит посадка готового изделия по фигуре. Чтобы правильно снять мерки с себя, попроси маму или подругу о помощи.

Это делается потому, что тот, с кого снимается мерка, должен стоять прямо, без напряжения от-дельных частей тела, сохраняя правильную осанку.

Руки должны быть опущены вдоль тела, голова поднята. Сантиметровая лента не должна быть излишне натянута, не должна слишком провисать. Сними с себя лишнюю одежду, снимай мерки по белью – так получится точнее.

Поскольку все выкройки строятся на половину фигуры и позже накладываются на ткань, сложенную вдвое, то и мерки снимаются половинные, так называемые полуобхваты, и обозначаются буквой С.

Мерки записываются такими, какими они являются на самом деле, без всяких прибавок. Если необходимо, то позже прибавки дописываются отдельно и обозначаются буквой П.

Сш – полуобхват шеи – сантиметровая лента проходит сзади над седьмым шейным позвонком, по основанию шеи сбоку и замыкается над впадиной впереди.

Сг1 – полуобхват груди первый – лента проходит по спине на уровне подмышек по нижним углам лопаток, а спереди – над грудью.

Сг2 – по спине измеряется как Сг1, а впереди сантиметровая лента проходит по наиболее выступающим точкам груди. Эта мерка и есть размер груди, который используется при построении выкройки.

Ст – полуобхват талии.

Сб – полуобхват бедер – горизонтально по самым выступающим точкам ягодиц и с учетом выпуклости живота.

Вг – высота груди – от основания шеи до наиболее выступающей точки груди.

Дпт – длина переда до талии – от основания шеи до талии через наиболее выступающие точки груди.

Дст – длина спинки до талии – от высшей точки горловины через углы лопаток до талии.

Ди – длина изделия – измеряется так же, как и Дст, но ниже

талии на желаемую длину.

Дю – длина юбки – от линии талии по боку до необходимой длины.

Дбр – длина брюк – от линии талии по боку до нужной длины.

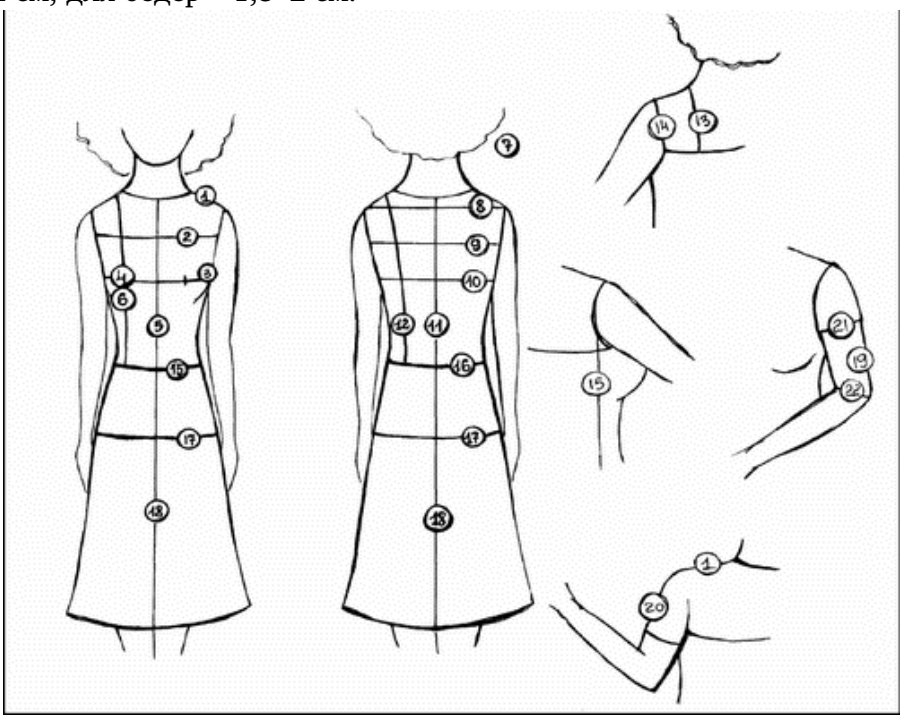
Об – обхват бедра – измеряется горизонтально вокруг ноги на уровне подъягодичной впадины.

Прибавки на свободное облегание

Свободное облегание: для груди – 5–6 см; для талии – 5–6 см; для бедер – 3–4 см.

Полуприлегающее: для груди – 4–5 см; для талии – 3–4 см; для бедер – 2–3 см.

Прилегающее облегание: для груди – 3–4 см; для талии – 1,5–2 см; для бедер – 1,5–2 см.



Сетка чертежа

Чтобы начертить любую выкройку, первым делом необходимо построить сетку, линии на которой соответствуют основным линиям твоей фигуры. Так, линия шеи на сетке совпадает с основанием шеи на фигуре, линия груди – с выступающими точками груди, линия талии точно соответствует твоей талии, а линия бедер – самым выступающим точкам ягодиц. Линии на

сетке чертятся с учетом прибавок на свободное облегание.

Чтобы получить из чертежа выкройку, контуры выкроек всех деталей переснимают на кальку или тонкую бумагу для выкроек, а затем вырезают.

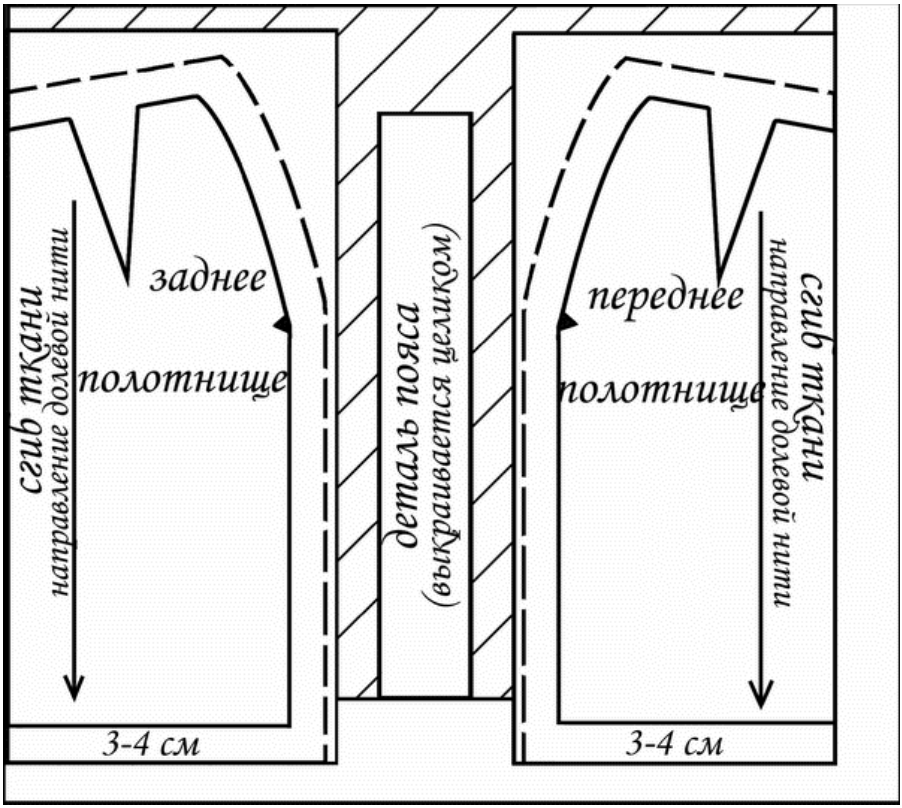
На выкройках уточняется положение горловины, проймы, боковых и плечевых срезов. Для этого выкройки деталей накладываются одна на другую так, чтобы совместить срезы. Обычно делаются отметки по линии талии и отмечаются контрольными точками при раскрое на ткани. Эти точки необходимы, чтобы проверить положение деталей относительно друг друга при шитье. Их можно отметить треугольниками или другими удобными значками.

Основной чертеж прямой двухшовной юбки

Для того чтобы построить чертеж прямой юбки 44-го размера, тебе понадобятся следующие мерки: полуобхват талии (34 см), полуобхват бедер (48 см), длина юбки (45 см). Прибавки на свободное облегание к полуобхвату талии – 1 см, к полуобхвату бедер – 2 см.

Линия середины заднего полотнища. Строим прямой угол с вершиной в точке Т. От точки Т откладываем вниз длину юбки, ставим точку Н, допустим, ТН = 45 см.

Линия низа юбки. Из точки Н под прямым углом откладываем перпендикуляр вправо, равный по длине полуобхвату бедер плюс прибавка на свободное облегание, и ставим точку Н1. Таким образом, НН1 = Сб + + Пб = 48 + 2 = 50 см.



Линия бедер. Из точки Т вниз откладываем 18–20 см, ставим точку Б. Горизонтально вправо проводим линию, равную НН1 = 50 см, и ставим точку Б1.

Линия талии. Из точки Т отложи горизонтальную линию, равную ширине юбки по линии бедер, т. е. 50 см, и поставь точку Т1. ТТ1 = 50 см.

Соединив точки Т1 и Н1, ты получишь линию середины переднего полотнища.

Теперь на середине линий ТТ1, ББ1 и НН1 отметь точки и пометь их Т2, Б2 и Н2 соответственно.

Проведи линию Т2Н2 через точку Б2 – ты получила линию бокового среза.

Чертеж получился прямоугольный, не правда ли? Сейчас мы его подправим при помощи вытачек.

Расчет вытачек

Чтобы рассчитать талиевые и боковые вытачки, посчитай разницу между шириной сетки и нужной тебе шириной юбки по талии: 50–35 = 15 см.

Для расчета боковой вытачки эту цифру нужно разделить на два: 15: 2 = 7,5 см.

Для расчета передней талиевой вытачки это число дели на

четыре минус 1 см: 15: 4–1 = 3,75 – 1 = 2,8 см. Для расчета задней вытачки число 15 дели на четыре и прибавь 1 см:

15:4 + 1 = 3,75 + 1 = 4,8 см.

Строим вытачки на чертеже

Боковая вытачка. От точки Т2 в обе стороны отложи по 3,8 см (ширина боковой вытачки, деленная на 2), поставь точки Т3 и Т4, проведи от них к точке Б2 прямые линии. Линии Т3Б2 и Т4Б2 раздели пополам. От точек середины этих линий внутрь вытачки отложи 0,5–1 см, через эти точки проведи изогнутую линию, которая и будет линией бока.

Чтобы построить линию талии на переднем и зад-нем полотнище, надо сделать следующее.

На переднем полотнище от точки Т1 отложить 1 см и соединить его с точкой Т4, это и будет талия. Теперь строим вытачку. Для этого линию талии переднего полотнища дели пополам и из точки деления перпендикулярно вниз отметь 12 см. Теперь в обе стороны от точки середины талии переднего полотнища отложи 1,4 см, соедини эти точки с углом вытачки.

На заднем полотнище от точки Т отложи вниз 2 см и соедини эту точку с точкой Т3, чтобы построить вытачку заднего полотнища, раздели линию талии заднего полотнища пополам, из этой точки построй перпендикуляр длиной 15 см, в обе стороны от точки деления талии отложи 2,4 см. Эти точки соедини с точкой угла вытачки слегка вогнутыми кривыми.

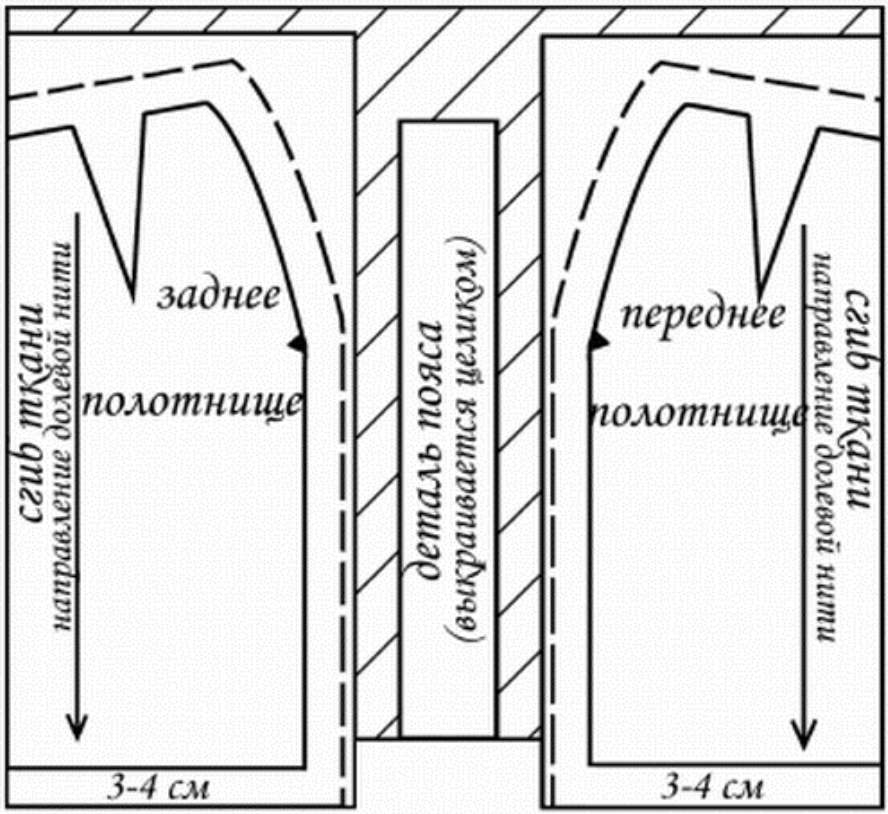
Как раскроить и сшить прямую юбку

Сложи ткань вдвое, разложи все детали на ткани по долевой нити.

Прикрепи все детали на ткани так, чтобы они не сдвигались, остро отточенным мелком или кусочком хозяйственного мыла обведи контуры выкройки, не упуская ни одной пометки. На расстоянии 1,5 см обведи второй контур – припуск на швы. Припуски не обводятся только на вытачках. Припуски на подгибку юбки обычно составляют около 3–4 см, детали вырезаются по второму контуру острыми ножницами вместе с булавками, которыми выкройка крепилась к ткани. Сняв выкройку с готовых деталей, сначала отметь парой стежков линии середины переднего и заднего полотнищ.

По проложенным линиям сметывай вытачки, затем боковые

швы. С левой стороны сверху оставь 20 см, чтобы позже вставить замок-молнию. Вытачки сметываются от конца к талии, а стачиваются, наоборот, от талии к концу, и в конце строчка сходит на нет. Заутюживать задние вытачки необходимо к бокам, а передние – к середине. Боковые швы разворачиваются и разутюживаются.



Верх юбки можно сделать с поясом или без. Пояс – выкроенная из ткани прямоугольная полоска ткани шириной 7–8 см, сложенная вдоль пополам. Чтобы пояс держал форму, его обрабатывают флизелином или корсажной тесьмой. Если ты хочешь сшить юбку без пояса, то тогда тебе придется выкроить по косой обтачку, которой ты обработаешь верх юбки. Низ юбки обычно выравнивается после того, как полностью обработан верх и юбка правильно села на талии.

Как сделать чертеж выкройки клиньевой юбки

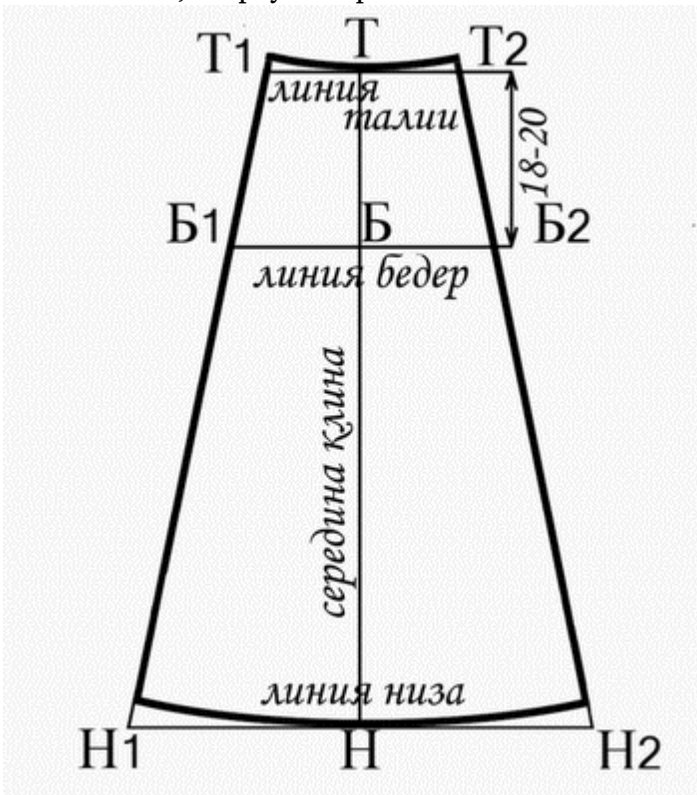
Юбки, скроенные из клиньев, дают возможность скрыть такие недостатки фигуры, как широкие бедра или слишком выпуклые ягодицы. На основе клиньев создан классический силуэт «годе»,

дающий иллюзию стройных ног при широких бедрах.

Клиньевые юбки могут состоять из 4, 6, 8, 10 или 12 клиньев, которые расширяются книзу. Каким бы ни было количество клиньев, юбка кроится по одному принципу.

Чтобы построить чертеж выкройки одного клина, необходимо знать обхват талии – От, обхват бедер – Об, а также длину юбки – Дю. К обхвату талии прибавляется 2 см на свободное облегание, к обхвату бедер – 4 см.

Построение чертежа начинается с прокладывания прямой вертикальной линии, вверху которой ставится точка Т.



Линия бедер. Так же как и в прямой юбке, расстояние от талии до линии бедер составляет 18–20 см. На этом расстоянии внизу от точки Т ставим точку Б.

Чтобы определить линию низа, вниз от точки Т отмеряй длину юбки на нарисованной прямой и ставь точку Н.

Чтобы определить ширину клина по линии талии, ты должна определиться с тем, из скольких клиньев будет состоять юбка, и вычислить ширину клина по формуле Т1Т2 = От + Пт/n, где Т1Т2 – ширина клина по линии талии, От – обхват талии, Пт – прибавка на свободное облегание по талии, равная 2 см, а n – количество клиньев в твоей юбке.

Для определения ширины клина по линии бедер используется та же формула: Б1Б2 = Об+Пб/n, где Б1Б2 – ширина клина по линии бедер, Об – обхват бедер, Пб – прибавка на свободное облегание по бедрам, равная 4 см, а n – количество клиньев в юбке.

Ширину клина внизу определяет фасон юбки – она может быть и равна ширине клина по линии бедер, а может быть и немного шире – в таком случае ты получаешь тот самый силуэт «годе».

Как видишь, сшить юбку совсем не сложно. Надо иметь немного терпения, немного усидчивости и большое желание, чтобы все получилось. Успехов!

Ты и кухня – кто кого?

Кухня – самое любимое место в доме. Там всегда есть что-нибудь вкусненькое, там собирается семья для вечернего чаепития, за кухонным столом происходят семейные советы, на кухне мама может посекретничать с дочкой «о своем, о женском», и только кухня может по праву считаться местом, где объединяется семья. Наверняка, ты неоднократно старалась приготовить что-нибудь вкусненькое к ужину или завтраку на радость себе и своим близким. И могу поручиться, у тебя многое получается. Но советы, которые ты найдешь в этом разделе, будут тебе полезны не только сейчас, но и в будущем.

Для начала поговорим о продуктах. Что есть, а что не есть, какие продукты предпочесть другим, что такое калории и «с чем их едят».

Продукты бывают полезные для здоровья и не полезные, но очень вкусные. Удержаться от того, чтобы порой не съесть лишнюю порцию мороженого или пару-тройку вафель со сгущенкой, бывает не то чтобы невозможно – просто нереально! Ну и правильно! Кто еще тебя, любимую, побалует, если не ты сама! Только старайся, чтобы такие «срывы» не случались слишком часто, иначе тебе грозит стать постоянной читательницей раздела «Как похудеть…». Сладости и другие неполезные продукты, которые ты потребляешь в пищу, не содержат никаких необходимых для организма микроэлементов и витаминов или содержат их в крайне малых количествах. В сладостях содержится слишком много «пустых» калорий, то есть таких, на усвоение которых твой организм не тратит ни капельки своих ресурсов.

Так что же это за калории такие? Почему надо их считать, да еще и не позволять себе лишних? Зачем нам все это?

Пища является источником жизненно необходимой для организма энергии и биологически активных веществ, которые используются для построения его собственных клеток и тканей. Усвоение пищевых веществ называется ассимиляцией, а их распад и выведение из организма продуктов распада – диссимиляцией. Оба эти процесса являются звеньями одной цепи и представляют собой обмен веществ, осуществляемый нашим организом.

Плохо или хорошо мы питаемся? Специалисты оценивают наше питание по качественным и количе-ственным параметрам. В комплексе по этим параметрам можно определить, какое влияние они оказывают на наше здоровье и работоспособность. Под количественным показателем понимают не объем пищи, а

энергию, которая высвобождается в процессе ее усвоения. Качественная характеристика нашего рациона определяется исходя из того, какие именно пищевые вещества в нем содержатся и в каком соотношении.

Полноценное во всех отношениях питание мы называем рациональным. Такое питание полностью удовлетворяет все потребности организма. Однако в большинстве случаев сытное и вкусное питание не соответствует этому требованию. Почему? Давай по-смотрим.

Количество поступающей в организм с пищей энергии должно равняться количеству энергетиче-ских затрат организма, потраченных на поддержание температуры тела и жизненных процессов, происходящих в организме, плюс затраты на трудовую деятельность. Количество энергии выражается в килокалориях – ккал (одна килокалория – это количество тепла, необходимое для нагревания 1 л воды на 1 °С). Количество килокалорий, необходимых человеку, примерно составляет от 2000 до 4500 ккал в день.

Потребность в энергии определяется ее расходованием на поддержание обмена веществ, функционирования внутренних органов, на поддержание мышечного тонуса, на трудовую деятельность.

Первый и основной пункт энергозатрат человека – так называемый основной обмен. Количество энергии, необходимой человеку на поддержание основного обмена зависит от пола, возраста и массы тела. Считается, что уровень основного обмена у здорового человека составляет 1 ккал в час на килограмм массы тела. Так, если человек весит 70 кг, то его основной обмен потребует 70 кг умножить на 24 ч = 1680 ккал.

Расходы же энергии на выполнение какой-либо работы зависят от ее характера и длительности выполнения. Меньше всего энергии требует умственный труд, больше всего – тяжелая физическая работа.

В наше время точно известно, какая работа требует каких затрат энергии, составлены примерные таблицы с рекомендуемыми нормами потребности в энергии с учетом пола, возраста и рода трудовой деятельности.

Что же происходит, если мы получаем недостаточное количество энергии? В этом случае организм начинает использовать собственные жировые запасы, а также белок, который содержится в мышцах. Но вначале масса тела снижается в соответствии с недостатком энергии, а потом, после того, как будут израсходованы собственные запасы, появятся сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, начнет

перестраиваться весь организм.

Чтобы избежать избыточного накопления жира, необходимо компенсировать их поступление дополнительной физическ ой нагрузкой.

Продукты питания, чаще используемые для ненужных перекусов	Количество	Варианты утилизации в организме			
		Окисление с высвобождением энергии (при выполнении дополнительной физической нагрузки)		Превращение в жировую ткань, увеличение массы тела (без дополнительной физической нагрузки)	
		Количество энергии (ккал)	Работа и время для ее расходования (бег в минутах)	За сутки (г)	За год (кг)
Бутерброды:					
Хлеб	60	121	25	22	8,0
Ветчина	30	84,0			
		205			
Хлеб	60	121	27	24	8,7
Колбаса докторская	40	104			
		225			
Батон	60	150	30	26	9,5
Масло	5	35,5			
Повидло яблочное	20	50,0			
		235,5			
Батон	30	75	14	12,5	4,5
Масло	2	14,2			
Икра зернистая	10	23,7			
		112,9			
Батон	60	150	40	34,3	12,5
Сыр	25	93			
Масло	10	66,1			
		309,1			
Булочка молочная	50	121	30	26,3	9,6
Молоко	200	116			
		237			
Шоколад	100	552	70	62,0	22,6
Конфеты шоколадные	100	578	71	64,2	23,4
Мороженое пломбир	100	226	28	25,1	9,1
Пирожное бисквитное	100	344	42	38,2	13,9

Таким образом, зная «цену» каждого пищевого продукта, каждого блюда, ты сможешь реально оценивать свои возможности и в каждом отдельном случае принимать решение – есть то или иное блюдо, или воздержаться.

Приведем таблицу, по которой ты можешь сама рассчитать, сколько физических упражнений или работы нужно выполнить,

чтобы «сгорели» съеденные тобой калори

Вид работы	Энергозатраты (в ккал в час)
Бег со скоростью 8 км/ч	447,81
Вытирание пыли	135,63
Глажение белья	106,59
Домашняя работа	174,9
Подметание пола	134,64
Поездка в автобусе стоя	88,11
Катание на коньках	353,43
Мытье посуды	113,19
Мытье пола	188,43
Плавание	392,7
Прием пищи сидя	77,88

Эта таблица рассчитана на человека с массой тела 55 кг. Ты можешь легко посчитать свои затраты, применив формулу

$$E = d/3300 \text{ Ч } m \text{ Ч} 60,$$

где E – это твои энергозатраты, d – данные из таблицы, а m – твоя масса тела.

Как видишь, чтобы «сгорела» съеденная тобой в ожидании обеда 100-граммовая плитка шоколада, тебе придется полтора часа активно кататься на коньках, или почти пять часов мыть посуду, или более пяти часов непрерывно гладить белье. Наверное, сомнительное удовольствие от лишних сладостей того не стоит.

Из чего же должен состоять наш рацион, чтобы питание считалось полноценным?

Белки. Белки – основной компонент нашего рациона, они выполняют строительную функцию в организме и абсолютно необходимы. Белки – материал для построения растущих и восстановления разрушающихся тканей, без них невозможны не только рост и развитие организма, но и сама жизнь. Недостаток белка в пище особенно неблагоприятно сказывается на растущем организме, а последствия этого могут проявиться спустя многие годы не только на самом человеке, но и на его потомстве. У белков есть важная особенность – они не накапливаются в организме «про запас», «наесться» белками на год вперед невозможно, потому что избыток белка перерабатывается в энергию и немедленно расходуется или перерабатывается в жир. К тому же от слишком большого количества белка в пище тебе

может стать нехорошо. Самыми ценными считаются белки животного происхождения, так как в них содержатся незаменимые аминокислоты (те, которые организм сам не производит.

Жиры. Конечно, ты знаешь, что с маслом или жиром еда всегда кажется вкуснее. К тому же жиры существенно повышают калорийность пищи и лучше других продуктов обеспечивают чувство сытости. Жиры входят в состав многих клеток и тканей организма и способствуют усвоению некоторых витаминов (A, D, E). Недостаток жира в пище может вызвать нарушения нервной системы, ослабление иммунитета, ухудшение состояния внутренних органов – почек и печени, а также кожи и органов зрения. Однако плохо впадать в крайности и употреблять с пищей слишком много жиров – их избыток очень вреден для здоровья. Особенно это касается животных жиров – сливочного масла, свиного и бараньего жира и сала.

Менее вредны жиры растительные – в них не содержится такое огромное количество предельных жирных кислот, они не способствуют образованию холестерина в крови. В состав растительных жиров входят полиненасыщенные жирные кислоты, которые улучшают эластичность стенок кровеносных сосудов.

Углеводы. Углеводы являются основным источником энергии в нашем организме. Их количество в рационе должно составлять около 56 % калорий суточной нормы. 80–85 % из них должны составлять медленно перевариваемые в желудке крахмалы (хлеб, другие мучные изделия, картофель и крупы). 15–20 % углеводов должны поступать за счет моно– и дисахаридов (глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза), то есть за счет фруктов, овощей, молока и сахара. Слишком низкое содержание в пище углеводов ведет к тому, что организм начинает интенсивно использовать белок. А слишком высокое – к образованию запасов жира и их отложению в организме.

Клетчатка и пектины. Они не дают энергетического заряда, но их биологическая ценность заключается в том, что они стимулируют работу кишечника, помогают выведению шлаков из организма. Клетчатки и пектинов в пище должно быть не менее 20–25 г в сутки. Очень богаты этими веществами горох, фасоль, мука грубого помола, отруби, крупы, фрукты, овощи и ягоды.

Витамины. Им принадлежит огромная роль в жизнедеятельности нашего организма. Они нормализуют обмен веществ, ускоряют многие обменные процессы в организме, участвуют в образовании ферментов, с их помощью наш организм лучше усваивает многие пищевые вещества. В организме витамины практически не образуются или образуются

недостаточно. Поэтому крайне важно получать их с пищей.

Минеральные вещества. Минеральные вещества участвуют во многих процессах, происходящих в организме, входят в состав тканей, поддерживают ионный обмен. Недостаток или избыток минеральных веществ может стать причиной каких-либо отрицательных изменений в организме.

Те минеральные вещества, которые содержатся в продуктах питания в значительных количествах (десятки и сотни миллиграммов на 100 г продукта), называют макроэлементами, а те, которых содержится ничтожно малое количество (единичные миллиграммы на 100 г продуктов), называют микроэлементами. Но и те, и другие жизненно важны для организма.

Пряности. Немаловажная часть любой кухни – приправы и пряности. Расскажем тебе о самых распространенных из них.

Черный перец. Пожалуй, самая универсальная пряность. Черный перец используется практически в любых блюдах – супах, салатах, мясных, рыбных, грибных, овощных блюдах, в солениях, а также в некоторых кондитерских изделиях (пряниках). Имеет приятный аромат и легкую жгучесть.

Красный перец. Намного более жгучий, чем черный перец. Используется в ограниченном количестве блюд – в яичных, куриных, кисломолочных, овощных блюдах, а также с рисом и с мясом. Для приготовления жгучих южных соусов также используют красный перец. Бывает сильно жгучий перец (кайенский), умеренно жгучий (чили), слабожгучий (паприка). Все виды перцев, кроме паприки, требуют очень осторожной дозировки, чтобы не испортить блюдо.

Душистый перец. Так называют ямайский перец. Он имеет вид бурых горошин размером в два раза больше, чем обычный перец. Горошины душистого перца используют в целом виде в супах, соусах, маринадах, но перед употреблением из блюда его извлекают.

Гвоздика. Используется в виде маленьких высушенных бутонов. Чаще всего ее применяют в соусах, маринадах, в сладких блюдах сочетается с корицей.

Корица. Используется обычно в сладких блюдах и кондитерских изделиях. Хорошо сочетается с яблоками, творогом, рисом. Корица улучшает вкус жирного мяса. Ею можно посыпать жареную баранину или свинину.

Бадьян. Применяется только в молотом виде, по запаху напоминает анис. Можно добавлять в блюда из жирного мяса, в кондитерские и сладкие изделия. Нельзя использовать бадьян в рыбных блюдах.

Лавровый лист. Самая универсальная пряность для супа.

Также прекрасно подходит и для мясных, рыбных, овощных и грибных блюд, для маринадов и соусов. Используют лавровый лист в целом виде.

Розмарин. Подходит для блюд с сыром, яичных и мясных блюд. Аромат розмарина – слегка хвойный, лесной, довольно резкий, поэтому нельзя использовать его чрезмерно. Нельзя добавлять розмарин в рыбу, он убивает аромат. Хорошо сочетается с капустой, кабачками, фасолью, горохом и шпинатом, но не подходит для блюд из красных овощей.

Мускатный орех. Продается в молотом виде и целыми орехами, но используется только в тертом виде. Его аромат тонкий, но очень сильный, поэтому добавлять орех в блюда надо в малых количествах – он убивает вкус и аромат. При нагревании мускатный орех придает блюду легкую горчинку. Традиционно используется в сладких блюдах, кондитерских изделиях, сочетается с телятиной, молодой свининой и курятиной. Хорошо добавлять мускатный орех в соусы и подливки, а также в овощные пюре, особенно в картофельное или пюре из репы, хорош он с грибами.

Имбирь. Используется в молотом виде. Обладает сильным, жгучим вкусом с легкой кислинкой. Аромат немного душноватый, легко узнаваемый. Используется в кондитерских и сладких блюдах, в мясных рулетах и тушеном мясе.

Шафран. Традиционная пряность для плова, придает блюду красивый золотистый оттенок и одновременно тонко ароматизирует. Применяется также в супах и соусах все с той же целью – придать им золотистый цвет и приятный аромат, а также в кексах, куличах и ромовых бабах. Блюда с шафраном нельзя подвергать сильному нагреванию – они начинают горчить.

Ваниль и ванилин. Ваниль – традиционно добавляется в сладкие блюда для придания им специфического аромата. Добавляется в холодные блюда в процессе приготовления, а в горячие – в самом конце, иначе значительная ее часть улетучивается. Ванилин – искусственный заменитель ванили, его нельзя подвергать нагреванию, потому что он начинает сильно горчить.

Пряные травы и овощи

Лук. Самый популярный пряный овощ, который используется всегда и везде – во всех видах блюд, кроме, разумеется, сладких. Различают репчатый лук, лук-шалот и лук-порей. Последние два отличаются от репчатого более нежным вкусом и ароматом, не

подвергаются обжариванию, используются только в сыром или тушеном виде.

Чеснок. Занимает второе после лука место по популярности. Добавляется в мясные, овощные, грибные, яичные блюда, блюда из птицы. Нельзя использовать чеснок с рыбой. Добавляется в горячее блюдо сразу после того, как оно снято с огня.

Петрушка, сельдерей, пастернак. Сходные по применению пряности. В пищу употребляются как листь-я, так корни и стебли этих растений. Листья – в салатах, супах, во вторых мясных, овощных и яичных блюдах, корни – в супах и соусах. Стебли хорошо запекать с сыром и нежным соусом.

Укроп. Зелень этой пряной травки можно использовать в овощных, особенно картофельных, блюдах, в супах, в мясных и рыбных блюдах, блюдах из грибов, в солениях и маринадах. Чтобы зимой наслаждаться зеленым укропом, его можно заморозить – молодые листья вымыть, высушить и, измельчив, сложить в пластиковый пакет. По мере необходимости замороженный брикет можно поскоблить ножом, сняв нужное количество зелени. Так же можно заморозить и петрушку, и шпинат, и зеленый лук.

Тмин. В кулинарии применяют семена тмина, которые содержат в себе основной аромат. Добавляют в супы, соусы, соленья, а также при выпечке хлеба.

Анис. Его аромат немного приторный, зачастую убивает другие запахи, поэтому добавлять его нужно в малых количествах. Хорошо сочетается с рыбой, а также с фруктами, особенно с яблоками, добавляется в хлебобулочные изделия.

Майоран. Применяется в сушеном виде, подходит к мясным и рыбным блюдам, особенно к говядине, его постоянный спутник – чеснок.

Эстрагон (тархун) – негорькая полынь. Может использоваться как в свежем, так и в сушеном виде. Его аромат – нежный, лишенный горечи.

Чабрец (тимьян) – дикая пряная трава с ярким характерным ароматом. Используется в сушеном виде в очень малых количествах в мясных и овощных блюдах, с жареной рыбой.

Кинза (кориандр) – огородная пряная трава. Свежая зелень этого растения называется кинза, имеет слабый аромат и может использоваться в больших количествах, а семена, с сильным запахом и ярким вкусом, называют кориандром. Добавляется в супы, соусы, салаты, маринады. Кориандр используется в хлебопечении и хорошо сочетается с молочными продуктами.

Мята. В кулинарии используется мелисса, кудрявая мята, яблочная мята, пряная мята – те, которые не дают горечи при

нагревании. Хороша только в сушеном виде (как порошок). Добавляется в небольших количествах в сладкие и кондитерские изделия, обильно – к мясу и блюдам из бобовых.

Определившись, наконец, с рациональным питанием и узнав, что именно надо есть, чтобы всегда оставаться молодой и здоровой, мы перейдем к главному – что приготовить, чтобы было и полезно, и вкусно.

Завтрак

По будням завтрак – забота твоей мамы. Это она встает ни свет ни заря, чтобы успеть покормить семейство перед выходом из дома. И это правильно, потому что завтрак – главнейшая трапеза дня. Как ты позавтракала, так и пройдет твой день. К тому же значение завтрака заключается еще и в том, что он «будит» организм, его пищеварительную систему, запускает механизм переработки энергии.

Все стройные люди никогда не избегают завтрака – это единственный раз за весь день, когда можно не думать о том, что на талии и бедрах отложится что-то в виде жира. А все потому, что ни одна калория из завтрака не пропадает зря – все идет в дело.

Пять раз в неделю ты сосредоточенно проглатываешь все то, что поставила мама перед тобой на стол, и не задумываешься над тем, чего ей стоит подняться на час-полтора раньше, чем вся остальная семья, и начать хлопоты. Но в субботу или в воскресенье ты вполне можешь сделать ей сюрприз и приготовить зав-трак самостоятельно. Мама будет в восторге. Совершенно не обязательно выпекать горячие булочки или готовить сложный салат. Достаточно будет, если ты приготовишь какое-нибудь одно немудреное блюдо и накормишь им всю семью.

Сырно-луковые гренки

Потребуется: по два ломтика батона или белого хлеба на каждого члена семьи, 200 г твердого сыра, 1 луковица, 1 яйцо, соль и черный перец по вкусу, зелень петрушки.

1. Сыр натереть на крупной терке, лук порезать мелкими кубиками, смешать все в миске, добавить яйцо, соль и перец. 2. Разогреть сковородку с растительным маслом. 3. Намазывать ломтики батона сырно-луковой массой и класть на сковородку намазанной стороной вниз. Как только низ станет золоти-стым, перевернуть и поджарить до золотистого цвета другую сторону гренка. Выложить гренки на широкую тарелку, украсить листиками петрушки.

К таким гренкам отлично подходит как чай (черный или зеленый), так и кофе. Все зависит от того, что у вас в семье принято пить по утрам.

Оладьи из кабачков

Потребуется: один маленький кабачок (300–400 г), 1 луковица, 2 яйца, 1 ст. л. муки, щепотка соли, черный перец на кончике ножа, сметана.

1. Очисти кабачок от шкурки, разрежь пополам и достань семена. Натри его на крупной терке. 2. Добавь муку, яйца, соль и перец. 3. Очищенную луковицу натри на той же терке, что и кабачок. Все перемешай. 4. На предварительно разогретую сковороду налей ложку растительного масла, дождись, пока оно не разогреется. 5. Оладьи выпекай, как обычные мучные блинчики, – с двух сторон до золотистого цвета. Подавай на стол горячими со сметаной.

Омлет с помидорами и сыром

Потребуется: яйца из расчета 2 штуки на каждого члена семьи, 100 г сыра, 2 больших или 4 маленьких помидора, соль по вкусу, 1/3 стакана молока, 1 ст. л. муки, свежая зелень.

1. Помидоры нарежь кружками и обжарь в 1 ст. л. растительного масла с двух сторон. Из сковороды не вынимай. 2. Сыр натри на крупной терке. 3. В мисочке взбей яйца и молоко, добавь соль, смешанную с мукой. Еще раз хорошенько взбей, чтобы появилась неж-ная пенка. 4. Осторожно, чтобы не сдвинуть помидоры, в раскаленную сковородку вылей яично-молочную смесь. Как только увидишь, что яйцо свернулось около стенок сковороды, уменьши огонь до минимума и накрой омлет крышкой. 5. Через 15 минут выключь огонь.

Осторожно, чтобы не помять, выложи омлет на широкую тарелку. Пока он горячий, посыпь его тертым сыром и мелко нарубленной зеленью.

Яблочно-тыквенный пудинг

Потребуется: по 0,5 стакана натертых на крупной терке яблок и мякоти тыквы, 3 яйца, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сладких толченых сухарей, 1/2 стакана растопленного

растительного масла. Все ингредиенты смешай, выложи в форму, выстеленную фольгой или смазанную маслом, выпекай в духовке 20–25 минут. Подавай со сметаной или фруктовым повидлом.

Милое дело с утра съесть горячий бутерброд! Вот рецепт очень простых в приготовлении бутербродов.

Сырно-томатные бутерброды

Потребуется: несколько некрупных помидоров, 100–150 г сыра, ломтики багета, перец, 1/2 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса.

На подготовленные ломтики багета положи круглые ломтики помидора, сверху – ломтики сыра. Слегка посыпь солью и перцем, поставь в духовку. Температура духовки – 200–220 °С. Дождись, пока не расплавится сыр. Перед подачей на стол сбрызни уксусом или лимонным соком.

Овсянка, сэр!

В самом крайнем случае, если тебе неохота стоять на кухне спозаранку, не поленись и замочи овсяные хлопья с вечера в кипятке. Это делается так: в глубокую миску насыпь необходимое количество хлопьев и залей крутым кипятком, чтобы вода поднялась над поверхностью хлопьев на 1–1,5 см. Накрой крышкой и оставь до утра. Теперь тебе останется утром добавить молока и довести хлопья до кипения. Добавь масло и сахар по вкусу – сытная овсянка готова.

К овсянке обычно подают яичницу и бекон. Ты тоже можешь расстараться и приготовить традиционный английский завтрак. Итак, берем ломтики бекона (беконом еще называют иногда бочок, то есть такое свиное мясо, в котором тонкие ломтики сала чередуются с ломтиками худого мясца) и кладем их в нагретую сковороду. Обжарив с одной стороны до приятной золотистости, переворачиваем на другую сторону и очень быстро вбиваем все яйца. Старайся не повредить желток – иначе нарушишь всю красоту. Слегка посоли, поперчи и жди, пока белок не свернется.

Как только он станет молочного цвета, снимай сковороду с огня – яичница готова. Подается такая яичница в той же сковородке, в которой она и жарилась. Отдельно на тарелочку положи ломтики ржаного хлеба и пучки зелени (петрушки, укропа, кинзы).

Чай

Пожалуй, самый популярный в мире напиток – это чай. Куда бы ты ни поехала, куда бы ни пошла, везде найдутся люди, любящие этот прекрасный освежающий и тонизирующий напиток. При всем этом в каждой стране – да что там в стране! – в каждом регионе его пьют по-своему. Родина чая – Юго-Западный Китай и примыкающие к нему районы Бирмы и Вьетнама. В Европу же чай попал в XVI–XVII веках. Его завезли то ли португальцы, то ли голландцы. Поначалу чай употребляли только как лекарственное сред-ство, да и то этой привилегией пользовались лишь императоры и священники. А на Руси чай первым делом объявили «бесовским зельем», и только потом, видимо распробовав, дали чаю «зеленый коридор».

Сам по себе чайный лист зеленый. Но при различных видах обработки получают различные виды чая – черный, красный, желтый и зеленый. Чтобы получить «цветной» чай, листья сначала завяливают, затем скручивают и ферментируют, то есть оставляют на открытом воздухе для окисления. Чем дольше чай окисляется, тем темнее конечный продукт.

Необработанный чайный лист – то, что мы называем зеленым чаем, сохраняет всю гамму полезных веществ, которыми так богат чай. В зеленом чае содержится огромное количество химических элементов – фтор, марганец, цинк, фосфор, медь и т. д. Такой чай оказывает самое благотворное влияние на организм. В черном чае содержится значительно меньше витаминов, чем в зеленом, но зато он богаче бодрящими веществами – теинами, которые оказывают возбуждающее действие на нервную систему.

Чай выращивают в основном в Индии, на Цейлоне, в Китае и в Грузии. Поэтому, когда говорят «английский», «российский» чай, то имеют в виду только место, где чай был расфасован.

Индийские чаи наиболее крепкие, их настой имеет ярко выраженный терпкий вкус и насыщенный аромат; китайские чаи более нежные, их вкус выражен не так ярко, как у индийских, но зато более гармоничен. Цейлонские чаи представляют собой своеобразный «микс» индийских и китайских сортов чая.

Чаи делятся по сортам. Самый ароматный и вкусный – это крупнолистовой чай. Он делается из свежих молодых листочков и почек чайного куста. Из крупных обломков чайных листьев получается мелколистовой чай. Его аромат не так ярко выражен, зато он имеет более крепкий настой по сравнению с крупнолистовым. Из чайных отходов получают пакетированный чай. Его настой очень крепок, но практически без того особенного «чайного» аромата, которым отличаются чаи лучших сортов. В

высокосортном чае недопустимо наличие кусочков стеблей или светлоокрашенных чаинок – в противном случае чай низкосортный.

В продаже сейчас имеется такое огромное количество сортов и видов чая, что глаза разбегаются, и порой ты не знаешь, какому отдать предпочтение. Расскажем немного об экзотических чаях.

Чай мате. Это сорт чая, который растет в Парагвае. Чтобы быть точнее, это даже не чай, а растительный сбор, основным компонентом которого являются листья парагвайского дуба. В этом чае в больших количествах содержится кофеин, в результате чего чай оказывает продолжительное бодрящее действие. Еще одним большим плюсом чая мате является то, что он великолепно подавляет чувство голода и его рекомендуют тем, кто придерживается диеты.

Чай ротбуш. Этот чай не содержит кофеина, его можно пить даже маленьким детям. Он ярко-красный, сладковатый на вкус. Получают его из листьев южноафриканского куста ротбуш. Чай этот улучшает обмен веществ, обладает расслабляющим и успокаивающим действием, помогает при аллергии, проблемной коже и бессоннице.

Чай лапачо. Это чай из коры дерева лапачо, которое растет в амазонской сельве. Он обладает общеукрепляющим действием, помогает освободиться от шлаков. Это прекрасное средство в борьбе с проблемным кишечником.

Как правильно заваривать чай?

Ты должна знать, что чай очень впитывает посторонние запахи и охотно отдает их в процессе заваривания. Поэтому, чтобы твой напиток был ароматным, храни чай в специальном сосуде с плотно притертой пробкой или крышкой. К тому же огромное значение имеет сосуд, в котором ты станешь заваривать чай. Лучше всего, если заварочный чайник изготовлен из фарфора. Китайцы, большие мастера в заваривании чая, считают, что настоящий чай можно заварить только в чайничке из красной или синей глины. Но так как такие чайники даже в Китае стоят дорого, мы обойдемся простым отечественным фарфоровым чайником. Одно условие – он должен быть теплым и сухим.

Чай насыпается в чайник из расчета одна чайная ложка на стакан плюс одна ложка на сам чайник. Чтобы узнать, сколько нужно чая для твоего чайника, проверь его при помощи обычного мерного стакана. Такое соотношение заварки и воды необходимо, чтобы получить по-настоящему ароматный и крепкий напиток,

его нельзя разбавлять водой. Чай должен быть заварен один раз. «Второе полоскание» допускается только для зеленого чая, настой которого имеет различное воздействие на организм – первый настой бодрит, а второй, наоборот, успокаивает.

В заварочном искусстве есть еще один секрет – особый момент в закипании воды, который необходимо уловить, чтобы получить вкусный чай. Этот момент называется «белый ключ» – в закипающей воде появляется огромное количество мелких белых пузырьков. Именно такая вода идеально подходит для заварки. Когда вода кипит вовсю, хорошего вкусного чая уже не получится.

Кофе

Историческая родина кофе – Эфиопия, Саудов-ская Аравия, Йемен. Однако в наше время кофе выращивают во многих странах Азии, Африки и Латин-ской Америки. Самым крупным производителем кофе является Бразилия. В Россию кофе попал впервые в XVIII веке из Нидерландов. Сортов кофе огромное множество, но основными являются йеменский «мокко», а также «арабика» и «харари» – высшие сорта. Они имеют приятный насыщенный цвет и хороший «кофейный» аромат. К первым сортам кофе, также популярным в мире, относится «бразильский сантос» – настой и вкус его не так сильно выражены, как в кофе высших сортов. Поэтому его обычно используют в смеси с арабикой или харари.

Хранить кофе лучше всего в зернах, потому что кофе, размолотый в порошок, впитывает посторонние запахи и теряет собственный аромат. Лучше всего молоть кофе перед самой варкой, очень мелко. Чем тоньше помол, тем ароматнее получится напиток.

Рецептов приготовления кофе очень много, и нет таких строгих правил, как для чая. Есть только одно железное условие – остывший сваренный кофе ни в коем случае нельзя подогревать или разбавлять горячей водой, иначе он сразу же теряет вкус и аромат. Заваривать кофе можно в кофеварке (с фильтром или эспрессо), в кофейнике, термосе, чашечках, которые стоят в горячем песке, в турке, можно просто залить кофе в чашке кипятком.

Считается, что кофе, который заваривается кипятком в чашке, надо сразу смешивать с сахаром – сахар поможет выявить аромат кофе.

Традиционно кофе можно приготовить следующими способами.

Кофе по-турецки. 1 стакан воды, 2 ч. л. кофе, сахар по вкусу. Кофе по-турецки готовится в специальной кастрюльке (турке, джезве). Эта кастрюлька медная, луженая, имеет широкое дно, узкое горло и длинную ручку. В турке вскипятить воду с сахаром, в кипяток всыпать кофе, осторожно перемешать. Когда начнет подниматься пена, сними турку с огня, дай пене осесть, затем снова поставь турку на огонь. Когда пена поднимется во второй раз, снимай турку и жди, пока отстоится гуща. Можно разливать кофе в чашечки.

Черный кофе. Черный кофе бывает одинарной (1 ч. л. кофе на стакан воды) и двойной (2 или 3 ч. л.) крепости. Кофейник споласкивают кипятком, насыпают в него кофе, заливают кипятком, доводят до кипения (но не кипятят!) и снимают с огня. Отстаивают 5 минут. Чтобы сварить двойной кофе, в готовый кофе одинарной крепости насыпают вторую порцию кофе, и доводят до кипения, затем снимают, отстаивают и разливают по чашкам.

Кофе по-венски. В неполную чашку крепкого горячего кофе положить примерно 50 г сливок, взбитых с сахаром (1 ч. л.) и ванилином на кончике ножа. Посыпать сверху шоколадной крошкой.

Кофе по-варшавски. В 50 г крепкого черного кофе влить горячее молоко до полной чашки и добавить сахар по вкусу. Вскипятить. Вскипевший кофе слегка взбить до легкой пенки и подавать на стол.

В арабских странах кофе готовят по-своему, да так, что неподготовленному человеку такой напиток может показаться диким ядом. Однако попробовать стоит, может быть, тебе понравится.

Йеменский «мокко». Кофе, имбирь и сахар засыпают в холодную воду (на стакан воды 6 ч. л. кофе, 6 ч. л. сахара, 2 ч. л. имбиря), доводят до кипения и снимают с огня. Повторяют эту операцию трижды. Такой кофе по густоте, черноте и крепости напоминает ночную пустыню. Забыть этот вкус и аромат невозможно. В Египте в такой кофе добавляют еще и измельченный кардамон.

Какао

Какао – одна из древнейших сельскохозяйственных культур. Его выращивали на территории современной Гватемалы более двух тысяч лет до н. э. В наше время какао выращивают в Бразилии, Гане, Камеруне, Нигерии. Вкус семян какао (бобов)

горький, вяжущий. Это связано с наличием в их составе дубильных веществ и теобромина. Также какао-бобы содержат крахмал, липиды, сахара, кофеин, белки, различные витамины, минеральные вещества. Чтобы улучшить вкус бобов, их подвергают ферментации на протяжении 5–7 суток. Затем бобы сушат на открытом солнце. В результате такой обработки какао-бобы приобретают насыщенный коричневый цвет, приятный вкус и особый аромат.

Чтобы приготовить напиток какао, надо 1 ч. л. порошка какао размешать с сахаром (по вкусу), затем развести небольшим количеством кипятка или кипящего молока. Затем, непрерывно помешивая, влить остальное молоко и довести до кипения. К каждой порции напитка можно добавить по ложке взбитых сливок или взбитых с сахаром белков.

Примерное меню утренней трапезы ты составила. Теперь поговорим о том, как накрыть стол к завтраку. Правила сервировки стола к завтраку не так строги, как, например, для праздничного ужина, но и здесь есть свои нюансы.

На стол не обязательно класть белоснежную накрахмаленную скатерть, достаточно салфеток для каждого члена семьи или небольшой скатерти с рисунком. Расстилаем салфетки на столе. На каждую салфетку ставим посуду для одного человека: закусочную тарелку, наискосок от нее справа – блюдце с чашкой, ручка чашки обращена влево, а чайная ложечка лежит на блюдце ручкой вправо. Вилка лежит слева от тарелки зубцами вверх, нож – справа лезвием к тарелке. Если к завтраку подают вареные яйца, то они должны находиться в специальной посуде и стоять справа от закусочной тарелки.

Быть может, ты чувствуешь в себе силы и готова приняться за более трудную работу? Отличная идея.

приготовление обеда

Традиционный непраздничный обед состоит из двух основных блюд и десерта. Первое блюдо обычно жидкое, например суп или крем, а второе блюдо – горячее мясное или рыбное. Ко второму блюду подается гарнир, чаще всего овощной или каша.

На десерт предлагается какое-нибудь сладкое блюдо с напитком, например яблочный пудинг с компотом или малиновый мусс и взбитые сливки.

Первые блюда

Приступим? Суп необходим для рационального питания. Еда

«всухомятку» способна вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения пищеварения – различные гастриты, колиты и язву. Супы же, благодаря содержанию в них экстрактивных веществ, способствуют выделению желудочного сока, и пища лучше усваивается. К тому же без супов наш рацион был бы намного однообразнее.

Суп с фрикадельками (на две персоны)

Продукты: 1 картофелина, 1 луковица, 1 морковь, 100 г риса, 250 г говяжьего фарша, 1 яйцо, зелень.

Картофель нарезать соломкой и бросить в кипящую воду. Добавить рис и нашинкованные лук и морковь. Фарш смешать с яйцом, посолить, поперчить, слепить небольшие шарики и сварить их в супе. Добавить в суп столовую ложку растительного масла, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Густой овощной суп (на четыре персоны)

Продукты: 1 луковица, 2 зубчика чеснока, овощи (морковь, лук-порей, фасоль, помидоры, брокколи или цветная капуста) – всего 800 г, по 1 ст. л. сливочного и растительного масла, соль, лавровый лист, 200 г мелких макарон, 100 г консервированного или замороженного зеленого горошка, 1,2 л овощного бульона.

1. Репчатый лук и чеснок порубить. Все овощи вымыть и нарезать ломтиками, кубиками, кружками. Брокколи или цветную капусту разобрать на соцветия.

2. Разогреть в сотейнике сливочное масло вместе со сливочным и пассировать в нем лук. Добавить чеснок, морковь, лук-порей и фасоль, обжарить все и посолить. Выложить овощи из сотейника в кастрюлю, залить овощным бульоном, добавить лавровый лист и перец и варить на маленьком огне 10 минут.

3. Добавить сладкий болгарский перец, помидоры и брокколи и варить еще 5 минут.

4. Макароны сварить и откинуть на дуршлаг. Оттаять замороженный или слить воду с консервированного горошка и добавить макароны с горошком в суп. Досолить суп, поперчить, если не хватает перца. Посыпать суп рубленой петрушкой.

Совет: суп станет красивого желто-золотистого цвета, если в самом конце варки добавить в него 1/4 чайной ложки шафрана или молотой куркумы на кончике ножа.

Овощные супы любят во всех странах, и готовятся они

практически одинаково. Если мы удалим из рецепта макароны и горошек, то можно получить китайский вариант овощного супа.

Суп по-китайски

В основной суп добавляем порошок имбиря (1 ч. л.), тщательно размешиваем его в супе и засыпаем мелко нарубленную зелень кинзы. Можно добавить горсть риса.

Суп-крем из картофеля

Продукты: 8 картофелин, 1 л бульона, 2 стакана сметаны, 1 яйцо, соль, перец, зелень.

Отваренный картофель потолочь, смешать с бульоном, добавить перец, сметану, мелко нарубленную зелень. Суп заправить желтком: желток растереть в сметане, вливая в горячий, но не кипящий отвар.

Суп-пюре из тыквы

Продукты: 1 луковица, 2 крупные картофелины, 1 кг мякоти тыквы, 2 крупные моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея.

Овощи почистить, хорошо промыть и нарезать. Добавить 1 зубчик чеснока потушить с 1 ст. л. сливочного и 1 ст. л. растительного масла. Добавить к овощам 1,5 л овощного бульона и варить 30 минут. Протереть суп через сито и добавить 150 г сметаны.

Разлить в тарелки и украсить листиками петрушки и сельдерея.

Вторые блюда

После супа обычно подается второе блюдо.

Его готовят из мяса или рыбы и едят горячим. Ко второму блюду, если это не плов или мясное рагу, подается гарнир – какие-либо овощи, макароны или каша. Прекрасным дополнением к любому второму блюду станет и соус. Об этом и не только…

Котлеты с гарниром из капусты

Продукты: 1 маленький кочан белокочанной капусты, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, соль, перец, мускатный орех, 150 мл сливок, 1 булочка, 1 ст. л. рубленых орехов, 600 г мясного фарша, 1 ч. л. горчицы, 1 яйцо, 2 ч. л. майорана, 250 г лука, 100 мл овощного бульона.

1. Капусту порезать на тонкие полоски и потушить с 1 ст. л. растопленного масла. Посолить, поперчить и добавить мускатный орех на кончике ножа. Влить в капусту 3 ст. л. воды и 100 мл сливок. Накрыть крышкой и тушить 15 минут. 2. Намочить булочку в холодной воде. На сухой сковороде обжарить орехи и отставить их в сторону. Мясо, горчицу, булочку, яйцо и щепотку соли хорошенько смешать, добавить майоран. 3. Вылепить из фарша котлеты и обжарить с обеих сторон в оставшемся растопленном масле. Выложить их из сковороды в кастрюлю и накрыть крышкой. 4. Лук очистить, нарезать на мелкие кубики и обжарить в жире, который остался в сковороде от котлет. Влить бульон и оставшиеся сливки, добавить орехи.

Котлеты разложить в тарелки, рядом горкой выложить капусту, полить все соусом.

Рыба, запеченная с сыром, с гарниром из лука и моркови

Продукты: 1 кг красной рыбы (подойдет и белая, если нет красной), соль, черный перец, 300 г сыра (можно заменить плавленым), 300 г лука, 300 г моркови, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. майонеза, 5 ст. л. растительного масла, кулинарная фольга.

1. Очистить лук и нарезать его полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Разогреть масло в сковороде и спассировать в нем лук с морковью. Отставить сковороду в сторону. 2. Сыр натереть на крупной терке. 3. Рыбу вымыть, очистить от плавников и черной пленки внутри. Нарезать ее крупными кусками. Посолить и поперчить. 4. Форму для запекания выстелить фольгой. На нее выложить куски рыбы. Морковь и лук смешать с майонезом и томатным соусом, выложить сверху на рыбу. Посыпать все тертым сыром. 5. Поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку. Запекать до появления золотистой корочки. Вынуть форму из духовки, слегка остудить. Достать рыбу и осторожно снять фольгу. Рыбу положить в широкую тарелку и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Тыква, запеченная с сыром

Продукты: 3–4 яблока, 0,5 кг мякоти тыквы, 200 г сыра, 1 ст. л. толченых ржаных сухарей, 2 ст. л. сметаны, зелень.

Тыкву нарезать ломтиками толщиной 1 см, уложить на противень. На каждый ломтик тыквы положить по несколько ломтиков яблока, сверху смазать сметаной, посыпать толчеными сухарями и тертым сыром. Запекать в духовке до золотистого цвета. Подавать на стол, посыпав зеленью.

Лазанья

Для рагу: 2 луковицы, 2 моркови, 100 г шпика с мясной прослойкой, 300 г мясного фарша, 50 г сливочного масла, 1/2 чашки красного столового вина, 1/2 чашки горячего мясного бульона, 1 ст. л. томатной пасты, 125 мл горячего молока, по 1 щепотке соли, молотого черного перца и тертого мускатного ореха.

Тесто: 300 г муки, 3 яйца, 1 щепотка соли, 4 ст. л. воды, 1 ст. л. растительного масла (лучше всего оливкового).

Соус «бешамель» – смотри приготовление в разделе «Соусы».

Верхний слой лазаньи – 250 г сыра, 2 ст. л. сливочного масла.

1. Лук очистить, морковь натереть на мелкой терке. Овощи мелко порубить и смешать со шпиком и мясным фаршем. 2. Масло разогреть в кастрюле. Жарить в нем фарш, помешивая, пока он не станет серого цвета. 3. Влить вино и выпаривать в открытой кастрюле. Затем влить стакан горячего бульона и варить на слабом огне, пока вся жидкость не выпарится. 4. Оставшийся бульон смешать с томатом-пастой, влить в кастрюлю, приправить все солью, перцем и мускатным орехом. 5. Добавить молоко и тушить рагу на очень слабом огне 1–1,5 часа, периодически помешивая. 6. Из муки, яиц, соли и 2 ст. л. воды замесить мягкое эластичное тесто. Собрать его в ком и накрыть влажным полотенцем. Оставить на 1 час. По истечении этого времени тесто раскатать на доске, посыпанной мукой, так тонко, как только возможно, и вырезать из него прямоугольные коржи. 7. Подсоленную воду с маслом довести до кипения в широкой кастрюле. Варить в воде сразу по 4 листа теста 10–15 минут. Вынимая, раскладывать листы на полотенце. 8. Мелко нарезать сыр. 9. Смазать форму сливочным маслом. На дно уложить первым слоем корж из теста. Выложить на него 1 ст. л. рагу, полить соусом «бешамель», посыпать тертым сыром, перцем. Опять уложить слоями тесто, рагу, соус и сыр, пока не используется вся начинка. 10. Последний слой теста залить соусом, распределить на нем оставшийся сыр и кусочки масла.

11. Выпекать лазанью 40–50 минут в жаркой духовке до появления золотистой корочки.

Прекрасным блюдом, которое может стать и обеденным, является пицца. Это итальянское блюдо по праву завоевало популярность во многих странах. Только в наше время пицца стала демократической – ее любят и моряки, и депутаты Европарламента, и дипломаты, и школьные учителя, и старушки, и подростки-школьники. А раньше она считалась пищей для бедняков, потому что на лепешку из пресного теста выкладывались остатки всех продуктов, какие только можно было найти в доме, и зажаривались в печке.

Что же такое пицца? Это открытый пирог с самыми различными начинками – мясом, рыбой, овощами, дарами моря или солеными огурцами. Но есть в пицце два компонента, без которых она перестает быть тем, чем она является – это помидоры и сыр. Только при наличии этих продуктов мы можем называть пиццу пиццей. Почему же именно эти продукты? Все просто. В Италии, с ее теплым климатом, помидоры растут круглый год и являются самым дешевым овощем, доступным даже беднякам. А что касается сыра, то и здесь нет никакой загадки – Италия производит около 70 % общеевропейского количества сыров. У большей части сельского населения Италии есть свои домашние сыроварни, которые являются семейным бизнесом, а секреты производства сыра передаются от отца к сыну и охраняются как государ-ственная тайна.

Тесто для пиццы может быть дрожжевым, слоеным или творожным, начинка любая. Одно условие – начинки должно быть много. В Италии, на родине пиццы, по количеству начинки судят о гостеприимности хозяйки – жадная она или нет. И мы не будем жадничать и сделаем такую пиццу, чтобы у всех слюнки потекли.

Пицца

Продукты: для дрожжевого теста – 20 г дрожжей, 1 щепотка сахара, 400 г муки, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. оливкового масла.

Для творожного теста – 300 г творога, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. питьевой соды, 2 яйца, 250 г масла или маргарина, 400 г муки.

Для слоеного теста – 0,5 стакана воды с 2 ч. л. уксуса, 200 г масла или маргарина, 2,5 стакана муки.

Дрожжевое тесто. 1. Дрожжи размешать в 250 мл теплой воды, добавив сахар. 2. Ввести соль, муку, 2 ст. л. оливкового масла. Замесить тесто. Поставить в теплое место на 60 минут.

Творожное тесто. 1. В большой посуде смешать все ингредиенты, кроме муки, чтобы получилась однородная масса. 2. Всыпать муку небольшими порциями, просеивая через сито. Готовое тесто должно отставать от рук и краев посуды. 3. Скатать тесто в шар, поставить в холодильник на 30 минут.

Слоеное тесто. 1.Большим ножом порубить муку и масло в крошку. 2. Добавить воду с уксусом и быстро вымесить тесто. 3. Скатать тесто в шар и поставить на 1,5 часа в морозильник. После того как сделано тесто, принимаемся за начинку.

Пицца с помидорами и копченым шпиком

Продукты: 5 помидоров, 1 кабачок цуккини, 100 г копченого шпика, 200 г сыра, зелень (базилик, тимьян, розмарин).

Помидоры режем кружками, цуккини – тонкими ломтиками, копченый шпик – мелкими кубиками. Половину сыра нарезать кубиками, половину – натереть на крупной терке. Тесто раскатать в противне, смазать соусом песто или соевым соусом, выложить овощи, посыпать все кубиками шпика. Половину пиццы засыпать тертым сыром, половину – сыром, нарезанным кубиками. Выпекать 25–30 минут. Зелень вымыть, оборвать листики и украсить ими пиццу.

Пицца с мясным фаршем

Продукты: 1 огурец, 3 стебля зеленого лука, 400 г мясного фарша, 2 дольки чеснока, 400 г консервированных помидоров, 200 г сыра, соль, перец.

Огурец нарезаем ломтиками, зеленый лук – тонкими колечками. Фарш обжариваем в 1 ст. л. растительного масла, добавляем в него огурец, лук и выжатый чеснок. Тушить все около 5 минут, затем посолить и поперчить. На раскатанное в противне тесто выложить помидоры, смесь из фарша и овощей, добавить специи. Выпекать 25 минут. За 5 минут до готовности посыпать тертым сыром.

Овощная пицца

Продукты: 200 г брокколи или цветной капусты, 3 помидора, 1 стручок красного сладкого перца, 1 банка кукурузы, 150 г шампиньонов, 250 г пюре из свежих помидоров, 100 г тертого

сыра, соль, перец, душица.

Брокколи отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Помидоры, грибы и перец мелко нарезать. На раскатанное тесто выложить пюре из протертых помидоров, на него – остальные овощи, грибы и сыр. Посыпать душицей, сбрызнуть растительным маслом. Оставить на 15 минут. Выпекать в духовке, разогретой до 200 ˚С 30 минут.

Соус – прекрасное дополнение

Соусы – не только вкусное приложение к любому блюду. Они очень полезны для нашего желудка. Благодаря своей полужидкой основе, они способствуют лучшему усвоению тяжелых мясных блюд. Соусы бывают белые и красные, на овощном или на мясном бульоне, с добавлением вина или специй. К различным блюдам подают различные соусы. В состав соуса обычно входит тот продукт, который использовался для приготовления основного блюда – если это котлеты с грибами, то к ним подается грибной соус, если это тушеная фасоль, то подается традиционный соевый соус и т. д. К макаронам сам бог велел подавать томатный соус, а к различным видам рыбы – соус на основе белого вина. Основное правило – если в состав соуса входит вино, то это же вино и подается на стол к самому блюду.

Белый основной соус. 300 мл бульона, 1 ст. л. пшеничной муки, желток 1 яйца, 2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Муку обжарить в 1 ст. л. сливочного масла, развести полученную массу бульоном. Соус варить на слабом огне 15 минут, снять с огня, слегка остудить, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить соль, кусочек масла и перемешать. Подходит для мяса птицы, говядины и телятины.

Молочный соус. 300 мл молока, 1 ст. л. пшеничной муки, 25 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Муку слегка поджарить с маслом, развести горячим молоком, посолить и варить, непрерывно помешивая 10–15 минут. В соус можно добавить зелень петрушки и укропа. Прекрасно подходит к овощным блюдам.

Сметанный соус. 1 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны.

Приготовление. Обжарить муку в масле, развести эту массу одним стаканом горячего мясного бульона или овощного отвара, добавить сметану и варить на слабом огне 5–10 минут. В конце добавить в соус кусочек масла и немного соли. Подходит к

блюдам из печени или птицы.

Как вариант сметанного соуса – сметанно-грибной соус. В готовый сметанный соус положить отваренные шампиньоны и проварить еще 5–7 минут.

В случае, если ты используешь лесные грибы, вместо бульона в соус можешь влить отвар, в котором варились грибы – соус будет намного ароматнее и насыщеннее, а вместо сметаны влей такое же количество молока – так ты смягчишь немного резкий вкус сушеных лесных грибов.

К макаронным изделиям подходит томатный соус. Берем свежие помидоры, сладкий перец, морковь, немного лука и чеснока, зелень, все мелко нарезаем и тушим на сковороде с оливковым маслом. Можно добавить в соус мясной фарш, и готовое сытное макаронное блюдо готово.

Лимонный соус. Прекрасно подойдет к отварной цветной капусте, спарже, артишокам. 2 ст. л. мелко истолченных пшеничных сухарей, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль на кончике ножа.

Приготовление. Поджарить сухари до светло-золотистого цвета на сковороде без масла. Растопить сливочное масло и всыпать в него отдельно поджаренные сухари. Добавить лимонный сок и соль, тщательно размешать.

Соус «бешамель». 50 г сливочного масла, 50 г муки, 500 мл молока, по 1 щепотке соли, молотого черного перца и тертого мускатного ореха.

Приготовление. Растопить в кастрюле сливочное масло, поджарить в нем муку до светло-коричневого цвета. Медленно вливать молоко, непрерывно помешивая. Затем добавить перец, соль, мускатный орех. Варить 5–7 минут, постоянно помешивая. Соус «бешамель» подходит к любой рыбе, особенно рыбе из северных морей, к белому мясу, является составной частью лазаньи.

Десерты

В обычный непраздничный обед торта может и не быть. В практике мировой кулинарии существует огромное количество других не менее вкусных блюд, которые не требуют столько времени и старания, как торты и другие сложные десерты.

Запеченные яблоки

Продукты: 6 крупных яблок, 500 г творога, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 10 %-ный сахарный сироп, 2 ч. л. корицы, листочки мяты для украшения.

1. Яблоки вымыть, выемкой вынуть середину. Творог смешать с сахаром и яйцами, постепенно всыпать манную крупу. 2. Осторожно чайной ложкой заполнить пустоту внутри яблока творожной массой. 3. Поставить яблоки на противень, полить сахарным сиропом. Противень поставить на третью полку духовки, разогретой до 220 °С, выпекать 30 минут. 4. Листочки мяты вымыть, отряхнуть от капель воды, отложить в сторону. Вынуть яблоки из духовки, посыпать корицей, украсить листочками мяты. Подавать на стол с молоком.

Фруктовый салат

Продукты: 2 банана, 1 апельсин, 3 яблока, 2 киви, 1 манго, 2 банки консервированного ананаса, 1 гроздь винограда без косточек, 300 г сливы, 0,5 л сметаны, 0,5 стакана сахара.

1. Фрукты вымыть и снять кожуру. Каждую ягоду винограда разрезать пополам, апельсин разделить на дольки и каждую дольку разрезать пополам, яблоки порезать мелкими кубиками, манго – ломтиками. Из слив вынуть косточки и разрезать пополам. Банан очистить от кожуры, порезать кружками и сбрызнуть соком лимона, чтобы не темнел. Киви очистить от кожуры и нарезать кружками. 2. В прозрачную круглую миску выложить слоями банан, апельсин, яблоки, ананас кусочками, манго дольками. Сверху выложить половинки винограда вперемешку с половинками слив. 3. Миксером взбить сметану с сахаром до появления воздушной пены. Получившимся кремом залить салат, оставить на 15–20 минут.

Выложить сверху на салат кружочки киви.

Слоеные корзиночки с ягодами

Для теста: 2,5 стакана муки, 2 ч. л. уксуса, разведенного в 1/2 стакана воды, 1 пачка масла или маргарина.

Начинка: любые ягоды (малина, клубника, ежевика, смородина черная и красная, вишня) – по 3–4 ягоды в каждую корзиночку, 20 г желатина, 1/2 стакана сахара.

1. В широкой миске порубить все масло с мукой до получения крошки. Добавить воду с уксусом, быстро вымесить тесто. Скатать шар, оставить в морозильнике на 30 минут. 2. Разогреть духовку

до 220 °С. Ягоды вымыть и обсушить на салфетке. Из вишен вынуть косточки. Сухой желатин смешать с сахаром. 3. Раскатать тесто толщиной 0,5 см. Вырезать выемкой кружки диаметром шире формочек для корзиночек. Уложить тесто в формочки, остатки теста срезать. 4. В каждую корзиночку положить несколько ягод каждого вида, засыпать сахаром с желатином. Выставить формочки на противень, поставить противень на третью полку духовки. Выпекать 25–30 минут. Вынуть из духовки, сразу же снять формочки и дать корзиночкам остыть. Украсить взбитыми сливками или шариками мороженого. Подавать с кофе.

Профитроли с мороженым и шоколадным соусом

Продукты: 1 стакан воды, 0,5 пачки масла или маргарина, щепотка соли, щепотка соды, 1 стакан муки, 5 яиц.

1. В небольшой кастрюльке вскипятить воду с маслом, солью и содой. В кипящую воду всыпать всю муку и быстро вымесить ее, пока тесто не станет отставать от стенок кастрюли. Отставить кастрюлю в сторону, пока тесто не остынет до комнатной температуры. Затем ввести в тесто яйца по одному и энергично их размешивать. Тесто должно стать вязким и однородным. 2. На смазанный маслом противень мокрой столовой ложкой выложить комки теста. Их должно получиться около 10 (9–11). Поставить противень в предварительно нагретую до 220 °С духовку. Выпекать профитроли до появления золотисто-коричневой корочки. Дать им остыть и разрезать каждый профитроль пополам. 3. Перед подачей на стол сварить шоколадный соус – в маленькой кастрюльке вскипятить 0,5 л молока и растопить в нем 200 г шоколада. Варить соус нужно до тех пор, пока он не станет густым, как сметана. Постоянно его помешивать, чтобы он не прилип к дну кастрюли. 4. Внутрь каждого профитроля положить шарик мороженого, накрыть «крышечкой» и полить шоколадным соусом. Изысканный десерт готов.

Правила сервировки стола для обеда

Обед в обычный день, как правило, проходит в домашнем кругу, без особенных изысков в смысле сервировки. Салфетки на стол не кладутся, застилается скатерть. В отличие от парадного обеда, она может быть не белой.

Отлично подойдет скатерть с орнаментом в виде геометрических фигур или в яркую клетку. Одно условие – посуда

должна гармонировать со скатертью по цвету. На стол ставится плоская тарелка, на нее – глубокая суповая. Перед суповой тарелкой слева стоит тарелка пирожковая, на нее кладутся пирожки, если они подаются к бульону, или хлеб. Справа от тарелки стоит стакан для воды. Вилка лежит с левой стороны, а нож и суповая ложка – с правой. Суп подается в супнице, по тарелкам его разливает хозяйка.

Независимо от того, где ты кушаешь суп – дома или в гостях – недопустимо наклонять тарелку, чтобы съесть суп до капли. Если тебе недостаточно супа, лучше попроси дополнительную порцию.

Умение вести себя за столом, есть красиво, во все времена было одним из критериев оценки общего культурного уровня человека. Безусловно, столовый этикет не оставался неизменным на протяжении столетий, одни нормы устаревали, им на смену приходили другие. Но есть ряд незыблемых правил, которые актуальны и в наше время.

• Сидеть нужно прямо. Спина должна быть прямой, кисти рук свободно лежат на краю стола. Локти на стол ставить нельзя!

• Салфетка разворачивается и кладется на колени. Губы салфеткой не вытирают, а промокают легкими движениями. Для испачканных пальцев используются бумажные салфетки. Выходя из-за стола, клади салфетку справа от тарелки.

• Если на стол подали незнакомое блюдо, и ты не знаешь, как его есть, посмотри, что делает хозяйка, и следуй ее примеру. Это удобно делать во всех непонятных случаях.

• Если вдруг упал нож или вилка, не поднимай их, а попроси подать новые приборы.

• Старайся не замечать оплошностей соседей по столу – им и так неловко за свою оплошность.

• Приборы, которыми ты ела, всегда остаются в тарелке – если ты еще не закончила трапезу, положи крест-накрест по центру тарелки. В случае, если ты уже насытилась, оставь их на тарелке параллельно друг другу ручками направо.

• Не надо делать в своей тарелке пюре, если овощи подаются кусочками. Допустимо слегка размять вилкой отварной картофель. Овощи в супе едят так, как они поданы – кусочками.

• Мясо, кроме рубленого и мясных паштетов, едят при помощи ножа и вилки.

• Рыбу надо есть с помощью специального рыбного прибора – вилка в рыбном приборе трезубая, а нож специальной формы.

• Мелкую птицу можно есть, придерживая руками.

• Горячие бутерброды и большие пироги едят ножом и вилкой, маленькие пирожки – держа в руке.

• Хлеб, конфеты и пирожные берутся из общей тарелки рукой, кладутся на свою тарелку и только после этого их можно есть.

• Варенье и мед общей ложечкой накладывают в свою розетку и затем начинают есть своей ложечкой.

• Лимон, который подается в стакане с чаем, есть не принято. Его вынимают из стакана и кладут на край блюдца. Можно своей ложечкой выжать сок из ломтика лимона прямо в чашке, после чего лимон вынимается.

Чтобы чувствовать себя уверенно и непринужденно в любых случаях, не отступай от этикета даже наедине с собой. Глупо, конечно, сидя за столом в одиночестве, разговаривать с собой и просить подать солонку или передать хлеб, но использовать салфетку и есть при помощи ножа и вилки необходимо. Только так ты не будешь чувствовать себя скованно даже в самой утонченной и изысканной компании.

Угощение для вечеринки

Сегодня вечером в твоем доме будет вечеринка? Отличный повод повеселиться!

Только одна проблема – чем угостить друзей? Ну, во-первых, на молодежные вечеринки приходят не для того, чтобы поесть – котлеты и картофельное пюре у каждого и дома есть, а вот что-нибудь легкое и необременительное, чтобы подкрепить силы, будет кстати. Что же можно приготовить?

Канапе. Канапе – это маленькие бутерброды на поджаренном хлебе. Хлеб может быть нарезан кусочками различной формы – квадратиками, ромбиками, кружочками, треугольниками и т. д. Жарят хлеб на сливочном масле до образования хрустящей румяной корочки или подсушивают его в тостере. Но хлеб при этом не должен быть пересушен. Для канапе используются самые различные продукты – рыба (соленая и копченая), икра, острые сыры, паштеты, маслины, помидоры, огурцы.

Тартинки. Это тоже маленькие бутерброды на поджаренном хлебе. Особенностью их является горячий гарнир – мясные, рыбные и другие продукты, которые укладывают на поджаренный хлеб. Как вариант основы под тартинки или канапе можно приготовить чесночный хлеб. Для этого ломтики хлеба нужно натереть долькой чеснока с двух сторон, после чего сбрызнуть растительным маслом и поместить на противень в жаркой духовке. Через 15 минут восхитительно хрустящие ароматные тартинки будут готовы.

Шпажки с закусками. Подойдут вместо бутербродов. Кусочки

хлеба и различные гарниры (мясо и сыр кубиками, огурцы ломтиками, оливки или маслины без косточек целиком) нанизываются поочередно на деревянные шпильки.

Можно украсить все это великолепие листиками петрушки, сбрызнуть растительным маслом. Цветовое пятно может сделать шпажки еще аппетитнее. Для создания цветного эффекта можно использовать кубики тыквы, крохотные помидоры, кусочки сладкого перца, лимоны или киви.

Как вариант десерта – шпажки с фруктами. Бананы, яблоки, груши, виноград нарезать одинаковыми кусочками и поочередно нанизать на зубочистку. Совет: чтобы фрукты не темнели, сбрызни их соком лимона.

Заварные корзиночки с сыром

Корзиночки: вскипятить в небольшой кастрюле стакан воды и 100 г сливочного масла со щепоткой соли. Как только масло растворится, быстро всыпать в кипящую воду стакан муки и интенсивно размешивать до получения однородной массы, не снимая с огня. Когда тесто станет отставать от стенок кастрюли, выключить огонь. Остудить тесто до комнатной температуры. Вбить по одному 4 яйца. На смазанный жиром противень мокрой ложкой выложить тесто небольшими комочками. Выпекать в духовке, разогретой до 200 °С 40–45 минут до желто-коричневого цвета. Дать остыть. Остывшие шарики разрезать на половинки. Начинка: три плавленых сырка на полчаса положить в морозильник. Зубчик чеснока выдавить через пресс, зелень петрушки мелко порубить. Сырки натереть на крупной терке, добавить чеснок, петрушку и 4 ст. л. майонеза. Взбить все миксером до кремообразного состояния. В нижнюю половинку корзиночки из кондитерского мешочка или шприца со звездчатым наконечником выдавить крем, накрыть «крышечкой».

Кухня – территория любви. Чтобы твои блюда получились вкусными, красивыми и аппетитными, ты должна любить процесс приготовления пищи. Не бойся, что у тебя что-то не получится – все когда-то начинали с подгоревших гренок и сбежавшего кофе. Не страшись экспериментов, потому что ни в одной кулинарной книге ты не найдешь по-настоящему классного рецепта, в котором было бы рассказано все от А до Я. На самом деле, ни один уважающий себя повар никогда не раскроет самую-самую изюминку своего блюда, так что ты до всего должна дойти сама. Только так и можно научиться готовить – путем проб и ошибок, пересоленных котлет и недоваренных пельменей. Только пройдя

путь от своего первого робкого овощного супа до шикарного званого обеда с дарами моря, ты уверишься в своих силах и скажешь – я это могу. Каждая начинающая кухарка сама изобретает свой кулинарный велосипед, сама приделывает к нему колеса в виде собственной фантазии, приправ, специй и ароматных трав и отправляется в увлекательнейшее и захватывающее путешествие в страну Кулинарию. Поэтому даже самые популярные блюда совершенно не похожи друг на друга у разных поваров – ведь они сами их придумали! Удачи тебе, фантазии и смелости и самое главное – веры в свои силы. Ты можешь все!

Как выжить В ШКОЛЕ и при этом чему-то научиться

Школа… Парадокс, но когда мы учимся в школе, мы очень редко любим ее по-настоящему, так, как следовало бы. И только покидая ее стены, начинаем понимать, что годы, проведенные в школе, возможно, были самыми счастливыми и беззаботными в жизни. Люди, на которых мы сердились, обижались и придумывали на их головы самые ужасные несчастья, – наши учителя – вдруг оказываются лучшими друзьями, и к ним мы приходим за советом и помощью.

Но так случается не всегда. Порой за годы учебы мы успеваем настолько испортить отношения с учителями, что они только рады, наконец, избавиться от нашего присутствия. Как же сделать так, чтобы этого не произошло? Как сохранить добрые отношения с учителями на долгие годы? Как научиться избегать конфликтов с ними и в то же время не наступить на горло собственной песне? Об этом и многом другом – данный раздел.

Ты и учителя

Учитель – человек, который учит. Учит не только своему предмету. Твой учитель считает своим долгом научить тебя жизни, привить собственные взгляды и принципы. А ты уже не маленькая! Ты и сама все обо всем знаешь! Мораль, которую тебе вычитывает классный руководитель на переменке, вызывает только глухое раздражение и злость, наказания кажутся смешными, а вызов родителей в школу – пустой тратой времени.

Ты, конечно, считаешь себя самой умной, и учитель тебе не указ, но всему есть предел. Твоя «борьба за независимость» не должна превращаться в войну с призраками, потому что ни один учитель (если, конечно, он профессионал) не станет умышленно вредить своим ученикам. Для настоящего учителя дело чести – довести «свой» класс до победного конца, выпустить своих птенцов в большую жизнь не желторотиками, а вполне взрослыми здравомыслящими людьми. Быть может, его взгляды в чем-то могут быть устаревшими и значительно отличаются от твоих, но они также имеют право на существование. Про тебя нельзя сказать, что ты совсем неопытная, наоборот, – опытная и даже очень, просто твой опыт отличается от опыта твоего учителя, поэтому и возникает конфликт. Каждый из вас считает, что прав именно он, а точка зрения другой стороны неправильна и вообще не имеет места.

Знаешь, есть такая категория учителей, которые живут согласно английской поговорке «my way or no way», это примерно можно перевести как «или по-моему, или никак». Очень тяжело бороться с такой философией, но и здесь есть свой выход – минимум сопротивления, максимум уважения. Покивай головой, соглашаясь, прояви понимание и сочувствие – в каждой, даже самой бредовой идее, есть рациональное зерно. Найди его, попробуй примерить к себе – а вдруг то, что предложил учитель, не так уж и плохо на самом деле? Учителя тоже люди. И у них есть свои слабости и сильные стороны, свои достоинства и недостатки.

Не со всеми сторонами характера учителя можно примириться и относиться к ним спокойно. Но жить в мире и согласии с учителем крайне необходимо в первую очередь тебе самой. Что же можно посоветовать? Всегда помни о том, что ты пришла в школу в первую очередь учиться, а не доказывать свою независимость. Учитель – необходимое звено в цепочке «знания – твоя голова», он проводник. И к его недостаткам надо относиться, как к дождю – он идет, а ты берешь зонтик и все равно выходишь

из дома. Так и с учителем – он придирается или зудит, а ты прикрываешься щитом терпения и все равно продолжаешь учиться.

Что делать, если тебе ставят несправедливые оценки?

Согласись, тебе знакома ситуация, когда ты, кажется, даешь прекрасный, полный, развернутый ответ, а тебе ставят «четыре», а то и «три». Обидно и несправедливо. Как же бороться с этой несправедливостью?

1. Ты должна быть на сто процентов уверена в своем ответе.
2. Всегда проси у учителя возможность ответить на дополнительный вопрос, так как всегда есть вероятность того, что ты и на самом деле ответила не так хорошо, как тебе кажется.
3. Не бойся спросить, что именно не понравилось учителю в твоем ответе, быть может, вы сможете прийти к общему выводу о его правильности или ошибочности.
4. Если учитель отказывается обсудить с тобой твою оценку и высказать свое мнение о твоем ответе, буркнув «Что ты заслужила, то и поставил», не стесняйся требовать, чтобы тебя опросили комиссионно – группой учителей-предметников в составе не менее трех человек.
5. Не скрывай от родителей свои проблемы с учителями, не старайся решить эти вопросы самостоятельно – взрослым легче прийти к какому-то решению, которое устроило бы всех.
6. Не стоит грубить учителю в ответ на несправедливую оценку – в учительской среде встречаются злопамятные люди, которые могут отомстить тебе за грубость в наименее подходящий момент. В свое время моя соседка Танюша не получила в школе золотую медаль только потому, что географичка, с которой они взаимно друг друга не терпели, поставила ей тройку по предмету в аттестат.
7. В тебе должна быть твердая внутренняя уверенность в себе и своих знаниях – тогда и учитель поверит, что ты действительно владеешь предметом, и не станет мучить и третировать тебя, задавая новые и новые вопросы.

Что делать, если учитель придирается по пустякам?

Не принимать близко к сердцу. Если твой учитель или учительница – импульсивный человек, а ты, наоборот, – спокойный и неторопливый, то конфликт между вами неизбежен.

Порывистый учитель, который оценивает знания ученика по внешним проявлениям, в силу своих личностных особенностей не может заметить глубины мышления, неординарности подхода к проблеме внешне медлительного ученика, оценивает только кажущееся тугодумство и неуверенную речь.

Конфликт возможен и в том случае, если ученик стремится по-своему решить проблему, не так, как скомандовал учитель. Такое неповиновение выводит «непосредственного» педагога из себя, и он вспыхивает, как сухая трава. Крик, оскорбительные замечания, высказанные при всем классе, – он не стесняется ничего, не понимая, что подобная несдержанность только дискредитирует его перед детьми. Несдержанный темперамент не позволит ему отложить «экзекуцию» до конца урока – эмоции могут разорвать его на части. А несчастный ученик, недоумевая, страдает от неопределенности – что могло вызвать такой шквал эмоций?

Безусловно, быть подвергнутой публичной «порке» оскорбительно для тебя. Тем более, если в классе находятся люди, мнение которых тебе не безразлично. Но не стоит впадать в отчаяние и страдать по этому поводу. Такое поведение учителя может свидетельствовать о том, что он элементарный «вампир», живущий за счет чужой энергии. И вогнать ученика в расстройство чувств для него вдвойне сладко и легко, потому что ученик находится в зависимом положении и не может дать достойный отпор. Лучший способ бороться с таким поведением – «закрыть чакры», то есть никак внешне не реагировать, отмолчаться и ни в коем случае не плакать! Твои слезы – бальзам на душу учителя-«мучителя».

Давным-давно был придуман чудесный и весьма действенный способ борьбы со стрессом. Мысленно отключись от вопящего учителя и представь, как с ним происходит что-то несуразное и смешное – он поскальзывается на банановой кожуре и падает, нелепо раскорячив руки и ноги, или на его голову падает сырое яйцо, желток растекается по лысине и липкими подтеками стекает на нос и щеки… Это должно быть что-то по-настоящему смешное. Причем совсем не обязательно, чтобы что-нибудь подобное произошло с ним на самом деле, достаточно, что ты увидишь это мысленно и посмеешься над ним. Мы не испытываем страха перед тем, над чем смеемся. К учительским придиркам относись как к проверке тебя на проч-ность – таких проверок в твоей жизни будет еще немало, и они могут быть немного серьезнее, чем твои нынешние проблемы с учителем.

Одна из таких проверок – экзамен. От его результатов зависит порой вся твоя дальнейшая жизнь, а бывает так, что от

степени подготовки мало что зависит – основное значение имеет, сможешь ли ты найти общий язык с экзаменующим тебя учителем.

Как же сдавать экзамены разным учителям?

Педантичный учитель любит, когда ему все раскладывают по полочкам, разжевывают каждое утверждение и доказывают буквально каждое слово. Цитаты – дословно, ссылки на источники – будь готова подтвердить документально. Но в общении с таким экзаменатором есть большой плюс – ты можешь найти в каждом вопросе одно-два направления и углубиться в них так сильно, как пожелаешь. Однако если ты не слишком хорошо владеешь данным вопросом, остерегайся залезать в дебри – слишком высок риск там заблудиться.

Избегай в общении с таким экзаменатором выражений типа «Я знаю вопрос на „отлично“» или «Я знаю все по этому вопросу». Самый лучший способ понравиться такому учителю – нещадно подлизываться. Не стесняйся польстить его самолюбию, можешь с абсолютно серьезным видом дословно привести его объяснения по теме, которые он давал на уроке. Такие учителя любят, чтобы ученики вели по-дробные конспекты. Еще один неплохой способ по-нравиться педантичному экзаменатору – во время подготовки к ответу написать на листке детальный план ответа на вопрос по пунктам. Ему польстит подобное усердие.

Эмоциональный учитель желает, чтобы ты в процессе ответа не только показала свои глубокие знания по предмету, но еще и продемонстрировала свою глубокую увлеченность им (предметом, разумеется). На ура пройдут любые интересные факты и анекдоты из жизни знаменитых людей, занимавшихся этой наукой или деятельностью. Можешь привести примеры из своей жизни о том, как ты применила эту науку на практике и как тебе это помогло в сложной ситуации (причем эта история не обязательно должна быть правдивой. Главное условие – рассказывать эмоционально и с юмором) – учитель обязательно оценит твою артистичность.

Быстро соображающий учитель больше всего любит получать от учеников уверенные и быстрые ответы. Экзамен с таким учителем представляет собой разновидность пинг-понга – вопрос-ответ, вопрос-ответ. В общении с ним избегай неоправданных пауз и заминок – это будет расценено как незнание предмета.

Ты можешь допустить даже несколько ляпов, но если они будут не слишком значительны, твой учитель, скорее всего,

пропустит их мимо ушей. При подготовке к экзамену старайся дать на каждый вопрос краткий исчерпывающий ответ, не вдавайся в подробности и не отвлекайся от главной темы. Конечно, при такой подготовке в твоей голове много знаний по предмету не останется, но зато в экзаменационном листе будет стоять вполне достойная оценка.

Артистичный и экспансивный учитель, скорее всего, потребует от тебя не глубоких знаний, а поверхностного «скольжения» – мудреных словечек, специальных терминов, лихо закрученных формулировок. А если уж ты в точности до буквы повторишь определения, которые он давал на уроках, полный успех тебе гарантирован. Для этого, конечно, старайся записывать хотя бы самые популярные из его «перлов».

Самые упертые учителя принимают экзамены по принципу: «Существуют две точки зрения по этому вопросу – одна моя, вторая неправильная». Твое дело – угадать «правильную» и следовать намеченным курсом.

Есть категория учителей, которые, объясняя урок, не просто излагают классу основные положения темы, а как бы размышляют вслух, пытаясь прямо здесь и сейчас найти самое лучшее решение вопроса. Отвечать такому учителю на экзамене – самое милое дело. Ты можешь погрузиться в пучину размышлений, высказать свое личное мнение по проблеме, и все это пройдет как по маслу. Если какие-то из твоих идей понравятся учителю и тебе удастся втянуть его в дискуссию, существует реальная возможность того, что на большую часть вопроса он сам и ответит.

Ты и одноклассники

Школа – это детское царство. После звонка в коридоры врывается визжащая, вопящая, бурлящая орава, сметающая все на своем пути. Во время перемены даже учителя, идущие навстречу этой толпе, скромно жмутся к стенке. Но около стенки могут стоять не только учителя. Там могут оказаться и те, кого отвергает детский коллектив. Кто же они, отверженные? С ними никто не желает дружить, с ними ни у кого нет общих интересов, общих занятий и привязанностей, с ними никто не хочет сидеть за одной партой, хотя сами они тянутся в компанию и принимают многих, почти всех… Почему так происходит? Наша семья воспринимает нас такими, какие мы есть, невзирая ни на что, и мы привыкаем беззастенчиво пользоваться этой любовью. Коллектив же, в который мы попадаем в школе, судит нас гораздо строже, здесь недостаточно просто быть. А если мы не подходим коллективу по каким-то признакам, то в ход идут прозвища: маменькин сынок, подлиза, зубрила, дурак, псих, новенький, богатенький, всего не перечесть… Если ты хоть в чем-то отличаешься от основной массы, ты рискуешь быть отнесенным к одной из этих групп.

Дурак… Кого только не назовут этим обидным прозвищем. Тебя дернули за косичку, и ты кричишь это вслед обидчику, это может быть и последний вопль перед тем, как мальчишки пойдут «стенка на стенку».

Но если это прозвище прилипло к кому-то так прочно, что все позабыли его настоящее имя, это становится большой проблемой. Практически в каждом классе найдется свой «клоун», который смешит всех во время нудных учительских объяснений, кривляется и гримасничает. Во время урока класс хохочет во все горло, наблюдая за его ужимками, но на перемене он обычно остается в абсолютном, совершенном, ледяном одиночестве. Почему? Да потому что «нормальные» дети находят себе на перемене гораздо более умные занятия. Для класса эти дети как бы не существуют, хотя такое их поведение может говорить о том, что они хотят дружить, но не знают, как еще можно привлечь к себе внимание. Им можно посочувствовать, их можно попытаться понять, но дружить с ними?.. Увы, никто не хочет стать другом «дурака».

Обычно одноклассники обходят стороной и тех, кого называют псих. Эти неуравновешенные дети совершенно не умеют владеть собой. В приступе гнева они швыряют книжки и тетрадки, получив двойку или выговор от учителя, могут

выбежать из класса, шарахнув дверью, а тогда, когда нужно задрать нос и сделать вид, что тебе все до лампочки, начинают горько рыдать. Невозможно угадать, что они будут делать в тот или иной момент, поэтому таких детей стараются лишний раз не трогать. Но ведь и дружить с ними никто не захочет. И правильно, кому охота прослыть другом «психа»?

Кого же еще не любят одноклассники? Ну конечно, зубрил и подлиз!

Зачем мы ходим в школу? За знаниями, разумеется, это известно всем. Тогда почему же в школе так не любят зубрилок? Вообще-то, зубрилка это не тот, кто хорошо учится и получает отличные оценки. Зубрилка – это тот, кто не желает поделиться знаниями с другими. Он, конечно же, тянет руку, когда весь класс в едином порыве готов провалиться под землю, лишь бы никого не спросили, он всегда с книжкой, даже на переменке, но попробуй-ка, попроси у него списать на контрольной, что услышишь? Правильно: «надо было дома учить!» Больше у него никто ничего не попросит, это без сомнения, но и общаться с ним больше никто не станет.

От зубрил подлизы практически ничем не отличаются – также лезут в глаза учителю на уроке, также демонстративно сидят на переменке с книгой, у них точно также ничего не допросишься. Только подлизы, пожалуй, еще хуже. Уж они-то не упустят шанс лишний раз услужить, им не лень лишний раз демонстративно протереть доску, они всегда помогут дотащить тяжеленный глобус в класс, им ничего не стоит подложить свою шоколадку учителю на стол. А уж улыбочка-то, от одной их заискивающей улыбочки нормальному человеку становится тошно! К тому же подлиза – почти всегда ябеда и доносчик. С подлизой дружить – себя не уважать.

Не уважают ребята и тех, кого слишком уж активно опекают родители, особенно мама или бабушка. Таких считают несамостоятельными, маменькиными сынками и дружить с ними не хотят.

Конечно, в школе есть свой неписаный свод правил и законов – кого уважать и за что, а кого избегать и ненавидеть. Находясь в школьном коллективе, ты и сама, наверное, уже определилась, какой надо быть, чтобы сверстники приняли тебя в коллектив. А если нет, то здесь ты найдешь примерный перечень качеств, которые необходимы для нормального существования в школьном сообществе.

Будь сердечной. Умей искренне жалеть все живое – и кошку, которой хулиганы прицепили на хвост консервную банку, и одноклассника, которому влепили незаслуженную двойку.

Искреннее сочувствие, которое ты не постесняешься проявить в нужное время и в нужном месте, поможет тебе завоевать уважение одноклассников.

Доброта также относится к одним из самых популярных качеств. Будь доброй, не стесняйся помогать друзьям, даже в самых, казалось бы, мелких делах – одолжи денег на завтрак или поделись бутербродом, если кто-то забыл свой дома, дай попользоваться учебником или книгой для внеклассного чтения, дай пописать своей любимой ручкой или фломастером. Такие проявления щедрости и являются добрыми поступками, которые характеризуют тебя с самой лучшей стороны.

Умей принимать людей такими, какие они есть на самом деле, без масок и прикрас. Не осуждай никого за слабости и недостатки – все мы не без греха.

Будь честной со всеми, не бойся говорить правду. Неискренность в глазах твоих друзей – едва ли не самый тяжкий грех. Ведь если ты с энтузиазмом лжешь учителю или родителям, то с такой же легкостью можешь обмануть и их. Но все же на первом месте стоят интересы коллектива, и солгать взрослому не считается зазорным, если твоя ложь может спасти кого-то из одноклассников от наказания, даже и заслуженного. А если ты все-таки скажешь правду, то твой поступок могут расценить как предательство.

Если уж учитель припер тебя к стенке и требует немедленного ответа, то лучше отмолчаться, но не сдать приятеля. Хотя, в любом случае, решение принимать тебе, кто для тебя важнее – твой друг или расположение учителя.

Старайся держать свои эмоции под контролем, не впадай в истерики по поводу и без повода. Уравновешенность – большой плюс в твоем портрете. В некоторых случаях разумнее гордо задрать нос и с независимым видом удалиться прочь, чем, рыдая, добиваться ответа на свой вопрос или исполнения своего желания.

Будь ответственной. Если даешь слово – выполняй обещанное. Ответственно относись к учебе и к школьным обязанностям. Не старайся увиливать слишком часто – такое поведение говорит о твоей несерьезности и незрелости.

Будь отважной и решительной, всегда добивайся поставленной цели, не пасуй перед препятствиями и будь готова отвечать за свои поступки. Не сплетничай и не злословь, умей хранить доверенные тебе секреты. Не предавай друзей и подруг, не ставь их в неловкое положение своими бестактными поступками.

Будь доброжелательна и мила, и в то же время тверда в

оценках и суждениях, не меняй свое мнение по сто раз на дню. Стойкость убеждений – признак зрелости ума и духа.

Будь постоянна. Легкомысленность не относится к положительным качествам. Но не будь и букой – чувство юмора порой способно разрядить даже самую напряженную ситуацию. Будь готова посмеяться над своими ошибками и промахами и в то же время не позволяй смеяться над собой, не становись добровольным посмешищем для класса.

Как завоевать уважение одноклассников и стать лидером

Бывает ли так, что ты лезешь из кожи вон, только бы тебя заметили и оценили одноклассники, а они как будто ослепли и не желают видеть, какая ты умная, ловкая, спортивная и вообще самая-самая? Не часто, но такое случается почти с каждым из нас.

Давай честно ответим на вопрос: кого ты видишь в своих одноклассниках, когда стараешься доказать им свое преимущество перед ними. Врагов? Соперников? Конкурентов? Партнеров? Одно дело, если ты считаешь товарищей по школе своими противниками, которых нужно «обойти на повороте» во что бы то ни стало, и совсем другое, если ты, умная и благородная, решаешь помочь им в том, в чем они сами ничего не понимают. Чтобы не страдать от того, что кто-то может обойти и тебя, постарайся выработать в себе «чувство группы», старайся преодолеть свой эгоцентризм и научись сопереживать другим и радоваться их успехам. Умей делиться и своим успехом, не стоит задирать нос и считать свою победу личным достижением. Умей делиться не только своими вещами – ручками, книгами, мороженым и бутербродами, будь готова отдать своим друзьям и свое отличное настроение, и знания, и фантазию, поделиться своей отвагой и решительностью.

Никто не любит выскочек и задавак, слишком крутых и слишком умных. Не надо доказывать свое главенство, просто надо быть такой, чтобы друзья тебе доверяли, могли на тебя рассчитывать, ни в коем случае не страдали от твоей заносчивости.

Славянская культура никогда не признавала понятия личного успеха. Если люди работают в группе, то и успех принадлежит им всем, а не только тому, кто выполняет представительские функции.

Бывает и так: ты не чувствуешь в себе задатков лидера, а твои родители толкают тебя в спину, стараясь внушить, что если ты не будешь первой во всем, то ничего в жизни не добьешься? Никто

не спорит, жизнь, особенно в наше время, – крайне жестокая и суровая штука, и без умения сражаться за место под солнцем нам никак в ней не обойтись. Быть конкурентным сейчас становится модным, и на тех, кто не стремится к успеху любой ценой, смотрят, как на диво какое-то, но…

Не стоит ломать себя. Как бы сильно твои родители хотели видеть тебя всегда на первых местах. Но что уж природой не дано, то не дано. Быть может, тебе лучше работается как раз не в группе, а в одиночку. Однако, если ты реально желаешь стать лидером, то попробуй разобраться, в чем бы ты могла действительно преуспеть, и развивай в себе именно те качества, которые помогут тебе добиться успеха там, где это на самом деле возможно. Если тебе претят родительские планы, не поддавайся на уговоры – наши родители порой слишком часто стремятся реализовать в нас, своих детях, собственные невоплощенные амбиции. Найди свой путь и следуй ему. Все в твоих руках, и при наличии желания и проявив упорство, ты обязательно добьешься успеха.

Но что делать тем, кого категорически не принимает компания ровесников, или еще хуже – травят, избивают и всячески издеваются? Вот наши советы.

Не отчаивайся, не впадай в панику. Паника – плохой советчик. Сразу же обращайся за помощью к взрослым. Это должны быть люди, которые способны не только мягко пожурить твоих обидчиков, но и принять решительные меры, направленные на прекращение издевательств. Если же твои обидчики услышат лишь снисходительное: «Ай-я-яй! Не следует обижать других детей!..», то, скорее всего, избиения начнутся с новой силой, а к тебе приклеится клеймо «доносчица».

Не нужно обелять себя, рассказывая о причинах травли, будь как можно более объективна и справедлива. Все равно правда выплывет наружу, и ты в этом случае будешь выглядеть не как жертва, а как лгунья.

Если тебя обижают в школе, постарайся не отчаиваться и выстрой для себя особую линию поведения. Знаешь, любая травля в любом коллективе устраивается только и исключительно ради удовольствия. Избранную жертву «подлавливают» на каком-нибудь не очень красивом поступке и начинается преследование на «законном» основании. Если жертва начинает сопротивляться, ей моментально напоминают, «за что» она наказана. Замалчивается только то, что сама вина давным-давно уже искуплена, а степень наказания намного превосходит серьезность проступка. Такое преследование – это самое настоящее издевательство над человеком под благовидным предлогом. Не

позволяй проделывать это с собой!

Как только ты поймешь, что стала объектом травли, беги за помощью к взрослым. Не бойся громко заявить о том, что тебя обижают. Если есть возможность, проси, умоляй, если хочешь, требуй от родителей, чтобы тебя перевели – срочно! – в другую школу.

Если же перевод невозможен, и ты беззащитна перед коллективом, тебе придется проявить стойкость и мужество. Лиши обидчиков удовольствия видеть твою боль и страдания. Стань равнодушной к издевательствам, не обращай на них внимания. Не давай обидчикам возможности видеть твои слезы. Но и не молчи – в этом случае молчание будет расценено как проявление слабости. Если не дают пройти – проложи себе путь сама, если отбирают твои вещи – требуй возврата, если бьют – не бойся дать сдачи. Если у жертвы вдруг «вырастают зубы», обидчики теряют половину удовольствия, чувствуют себя глупо и, возможно, прекратят травлю. Если все оказывается бесполезным – беги, но не исчезай бесследно. Обращайся в милицию, в прессу, к тем людям, которые могут реально тебе помочь, а не просто посочувствовать.

Зачем учиться?

И правда, зачем? Если задуматься, то у каждого из нас свои причины для этого. Одни ходят в школу и учатся, получают отметки, потому что на этом настаивают родители. Другие – потому что все так делают. Третьи – потому что им нравится сам процесс. Продолжать можно бесконечно. Но, пожалуй, все или почти все идут в школу, чтобы получить базу, основу, то необходимое, что потребуется в дальнейшей жизни каждому. Ты уже достаточно взрослая, чтобы понимать, что учение ради самого учения не имеет смысла. Получать оценки, не получая при этом знаний, – пустая трата времени и сил. И даже если твои родители требуют от тебя «отлично» по всем предметам, скорее всего, они просто не понимают, что значит учиться в современной школе. Невозможно справиться с таким объемом информации полностью и не тронуться умом.

К тому же далеко не все из преподаваемых в школе предметов понадобятся тебе в жизни. Моя соседка Инга, например, которая ненавидела математику и все, что с ней связано, всеми фибрами своей души, на протяжении девяти лет посещала репетитора – ее папа страстно желал видеть дочь великим математиком. Окончив школу, Инга сделала финт и поступила на факультет иностранных языков. Больше никогда в жизни ей не пригодилась математика с ее интегралами, дифференциалами, функциями и графиками. Считать до ста ее научили в начальной школе, а для совершения более сложных математических действий она купила себе калькулятор. Папе пришлось смириться, тем более, что из Инги получилась вдохновенная переводчица с испанского и португальского языков. Ты уже примерно представляешь, что тебе нравиться. Во всяком случае, определить, какие у тебя мозги – с гуманитарным или техническим уклоном, ты вполне способна. Ты знаешь, что тебе нравится – русский и литература или физика и математика. Ты примерно определилась со своими способностями – быть ли тебе художником или великой танцовщицей или же у тебя получаются великолепные сальто и кульбиты на уроках физкультуры. Это знание очень и очень тебе нужно. Так из всего огромного количества школьных предметов ты сможешь выбрать те, которые на самом деле тебе будут нужны, и те, которые могут никогда не пригодиться, и уделять основные силы и внимание «нужным» предметам.

Однако совсем забрасывать «ненужные» предметы все-таки не стоит – кто знает, как может повернуться жизнь, и ты на пороге

выпускного класса вдруг решишь быть не гениальным математиком или программистом, а врачом или историком. А время уже упущено, знания не те. Поэтому учи все, даже самое, на твой взгляд, ненужное. Если что-то тебе и не пригодится, то, по крайней мере, ты получишь отличный урок терпения и настойчивости. Такие «размытые» предметы, как «Человек и общество», «Культурология» и другие, дают нам общее представление об устройстве жизни и об особенностях нашей действительности, учат думать и анализировать, сопоставлять и искать закономерности, делать выводы и находить причины тех или иных событий, то есть тому, что должен знать каждый образованный человек.

Гуманитарные предметы, совершенно, казалось бы, не нужные технарям, дают человеку ясность мысли, способность ее четко выражать, развивают художественный вкус и любовь к слову.

Так как же определиться в этом нелегком деле? Когда мне было лет десять, мне очень нравилась наша соседка – жизнерадостная и всегда приветливая тетя Люба. Она работала кондуктором в автобусе, и мне тогда казалось, что не может быть лучшей профессии, чем кондуктор. Ведь каждый день она встречает такое огромное количество людей, со всеми здоровается, целый день в движении, катается по городу.

Спасибо моей бабушке, мудрой женщине, которая сказала мне: «Детка, когда мы выбираем себе профессию, то выбираем еще и образ жизни, и образ мыслей, и людей, которые нас окружают. Ты хочешь быть кондуктором? Ради бога! Но в таком случае будь готова к тому, что тебя могут обхамить, тебе могут нагрубить, не заплатить за проезд, отнестись к тебе без уважения и не так, как ты привыкла, чтобы к тебе обращались. Ты готова принять образ жизни кондуктора?». Подумав, я призналась себе, что мне такой вариант ничуть не подходит.

Когда ты решаешь, какую профессию избрать для себя, в первую очередь определи для самой себя, чем ты хочешь заниматься, что тебя интересует, в чем у тебя наибольшие способности, что тебя влечет, наконец. Попробуй определить, в чем ты могла бы достичь наибольших успехов, что у тебя получается лучше всего. Ответь для себя на вопрос – в каких делах ты можешь достичь результата так, чтобы качество выполнения работы сочеталось с быстротой.

Нарисуй для себя примерный треугольник, вершинами которого будут «я могу», «я хочу» и «надо». «Хочу» – это твои склонности и способности. «Могу» – это те сферы деятельности, где ты реально могла бы применить свои способности. Ну а

«надо» – это спрос на специалистов той или иной специальности на рынке труда. Стать счастливым человеком, нашедшим свое место в жизни, можно, если достичь гармонии этих трех китов. Если один из них явно тяжелее другого, значит, ты плывешь явно не в ту сторону, и пока не поздно, надо менять курс. Безусловно, если в твоей семье существует профессиональная династия, то тебе и думать нечего – иди по стопам мамы, бабушки, отца или деда, и все тут! Но если ты вдруг не чувствуешь в себе сил или желания продолжать дело своих любимых родственников, не стоит портить свою жизнь в угоду их амбициям – жизнь-то твоя, и жить тебе.

Поверь, нет ничего хуже, чем страдать от неудовлетворенности своей профессией, быть невостребованным и ненужным, серой посредственностью, а не вдохновенным творцом, гениальным создателем или просто счастливым работником. Ведь, в конце концов, самое главное – не жалеть о бездарно потраченных годах жизни.

ТВОЯ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Ты сама

Личное пространство – это та часть окружающего мира, которую человек считает только своей, и вторжение в нее без согласия обладателя чаще всего встречается в штыки. Личное пространство – это и соб-ственность (дом, машина и т. д.), и территория, которая как бы является продолжением физической оболочки человека. Размеры этой территории напрямую зависят от плотности населения в той или иной местности. Так, сельский житель имеет больше личного пространства, чем городской. Можно выделить несколько видов личной территории.

• Интимное пространство (от 20 до 50 см). Это пространство мы охраняем так, словно от его целости зависит наша жизнь, и допускаем в него только самых близких и проверенных людей.

• Личное пространство (до 1 м). Именно на таком расстоянии мы находимся с хорошо знакомыми людьми, а также с малознакомыми на вечеринках и официальных мероприятиях.

• Социальное пространство (от 1,5 до 3 м). На этом расстоянии мы чувствуем себя комфортно, общаясь с посторонними людьми.

• Общественное пространство (более 3 м). Это расстояние отделяет нас от всех прочих людей, к которым мы не испытываем никакого интереса.

Чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно в любых ситуациях, старайся всегда «держать дистанцию», не подходи ни кому слишком близко, но и не позволяй другим вторгаться в твое личное простран-ство. Знаешь, есть такой прием в психологии – чтобы вогнать собеседника в смущение, неловкость, заставить его волноваться и нервничать, нужно войти в его интимную зону. Не позволяй проделывать это с собой – если визави старается слишком приблизиться к тебе, дай ему понять, что тебе это не нравится. А если он не оставляет попыток вторжения, лучше будет, если ты прекратишь контакт или предложишь продолжить общение в другой раз.

Однако в жизни бывают ситуации, когда избежать слишком тесного контакта практически невозможно, – лифт, общественный транспорт, концерт или выставка и т. д.

Чтобы не ставить других в неловкое положение и самой не попасть впросак, нужно совсем немного – соблюдать несложные правила:

1) не смотри в упор на лица людей, которые стоят напротив;

2) старайся разговаривать не слишком громко;

3) не размахивай руками, сдерживай жесты;

4) старайся сохранять на своем лице нейтральное выражение, что бы ни случилось;

5) не разглядывай одежду других людей, даже если она покажется тебе необычной.

А что же делать, если ты оказалась в самом сердце толпы? Толпа одинаково настроенных людей образует свое так называемое «общее личное простран-ство» и защищает его как единое целое, как один человек. Если кто-то неосторожно нарушит это пространство, пусть даже и словесно, толпа может стать неуправляемой, агрессивной. Поэтому все-таки старайся не попадать в толпу, люди, напирающие сзади, могут подмять тебя и не заметить, а противостоять толпе категорически нельзя – тот, кто осмеливается противопоставить себя толпе, часто бывает больно бит. И если уж так случилось, что ты оказалась в эпицентре, старайся как можно быстрее выбраться куда-нибудь поближе к краю, или вовсе покинуть опасное место.

Разновидностью личного пространства является личное имущество людей, их собственность. Замечала ли ты, как владельцы автомобилей ведут себя с «невладельцами»? Так, будто последние не имеют к ним никакого отношения. Автолюбители как бы «отгораживаются» от остального мира при помощи своего авто. Машина становится для них защитным экраном, своего рода забралом, которое не дает окружающему миру проникнуть в их пространство. А уж если гордый автовладелец опирается на свою машину, все точно знают, что он таким образом, заявляет права на свою собственность.

Психологи установили, что наладить контакт с человеком тяжелее, если вы ведете себя с имуществом собеседника, как со своей собственностью. Например, опираешься на дверной косяк в доме малознакомых людей, садишься на чужой стол в классе или облокачиваешься на машину своего собеседника. При разговоре в такой обстановке сразу рождаются отрицание, недовольство, негативизм со стороны того, на чье имущество совершено посягательство.

Старайся лишний раз не нарушать личное неприкосновенное пространство других людей, особенно если это малознакомые люди, с которыми тебе необходимо наладить дружеский контакт. В общении с одноклассниками не стоит сразу же переходить к фамильярным отношениям – быть может, у кого-то чересчур тесный контакт может вызвать отторжение тебя как возможного партнера. Старайся начать издалека, узнай о привычках, пристрастиях, интересах своего приятеля, а уж затем входи с ним в тесное взаимодействие. Но и сама не будь слишком открыта – оберегай часть своей души от посторонних. Чем больше люди о

нас знают, тем больший у них соблазн использовать это знание против нас же.

Оберегать свое личное – необходимое условие для твоего становления как личности. Твои дела – только твои и ничьи больше. Ты можешь попросить совета, можешь поделиться наболевшим, но никто не вправе требовать от тебя детального отчета о твоих делах. Ни родители, ни тем более друзья и подруги. Ты уже достаточно взрослый человек и понимаешь, что кроме тебя никто не сможет принять решение, которое было бы наиболее оптимальным для твоей дальнейшей судьбы. Не бойся ответственности, не перекладывай ее на чужие плечи – быть ответственным за себя и свои поступки значит быть взрослым, а ведь к этому ты и стремишься.

Что делать, если родители вмешиваются в твою личную жизнь? Тактично намекни, что ты уже достаточно взрослая, чтобы кое-какие вопросы в своей жизни решать самостоятельно. Не скрывай от родителей свои дела, делись с ними – это даст им уверенность и ощущение причастности к твоей жизни, ведь им так тебя не хватает. Родители – не враги тебе. Их опыт и знания могут помочь во многих ситуациях, из которых ты сама не знала бы как выбраться. Даже если они иногда переходят к нравоучениям, они все равно тебя любят такой, какая ты есть, просто им хочется, чтобы ты была счастливой, и поэтому могут попытаться навязать свою модель счастья. Тебе не обязательно следовать ей, но выслушать и принять к сведению – твой дочерний долг. Если ты на самом деле чувствуешь себя достаточно взрослой, чтобы принимать решения за себя самостоятельно, не делай этого настолько демонстративно, чтобы твои родители почувствовали себя выброшенными из твоей жизни, не оскорбляй их лучших чувств. Тебе ведь ничего не стоит спросить совета, узнать, как бы поступили твои родители в той или иной ситуации, попробовать принять для себя их мнение.

Не начинай войну за независимость – победителей в ней не будет, только убитые и раненые.

Секреты. У кого их нет? Ты можешь скрывать от своих близких все что угодно – от изорванного платья до двойки по физике. Но не зря говорят: «Нет ничего тайного, что когда-нибудь не стало бы явным» и «Шила в мешке не утаишь». Когда-нибудь, и вполне возможно, в самый неподходящий момент, правда выплывет наружу. Ты рискуешь оказаться в положении лгуньи и обманщицы. Неприятно будет не только тебе, но и тем, кого ты обманула. Ведь своей ложью ты обидела и оскорбила близких тебе людей. Стоит ли секрет, каким бы он ни был, испорченных отношений? Наверное, нет.

Ложь и обман ведут к тому, что ты сама отдаляешь себя от людей, которые могли бы стать тебе опорой и поддержкой, ты сама создаешь вокруг себя вакуум, в котором нет места искренности и доверию, а без них невозможна дружба и просто хорошие отношения. Никто не желает быть обманутым в лучших чувствах, а твоя скрытность и есть обман. Будь искренна с теми, кто тебе небезразличен и кому небезразлична ты. Старайся щадить чувства людей.

Не думай, что ты совершенно одинока в жизни. Вокруг тебя живет огромное количество людей, которым ты далеко не безразлична. Ты просто можешь попробовать сделать что-нибудь, чтобы оказаться не на обочине, а в центре событий. Постарайся осмыслить свои отношения с окружающими людьми – что ты даешь и что получаешь в ответ, каково соотношение сил, в твою пользу или нет. Что является причиной твоего одиночества – может быть, ты сама безразлично относишься к проблемам и чувствам других людей? Так чего же ты ожидаешь в ответ – посеешь ветер, пожнешь бурю. Нет ничего удивительного в том, что люди относятся к тебе довольно равнодушно. Будь более внимательна к окружающим, и они ответят тебе тем же.

Грустно оставаться одной? Не пугайся. Остаться наедине с собой – прекрасный способ познать себя. Не придумывай себе занятие, чтобы убить время, а просто поразмышляй «о жизни», почитай, обдумай свои дальнейшие шаги в жизни.

Не думай, что никто и никогда не переживал того, что ты испытываешь сейчас. Твое одиночество – не более чем иллюзия. Отвлекись от своей персоны и подумай о других людях, быть может, им еще более одиноко, чем тебе.

Начни действовать – бывай на массовых мероприятиях, концертах, спортивных соревнованиях, выставках собак, в картинных галереях. Может, ты и не завяжешь там новые знакомства, но пребывание среди большого количества людей даст тебе ощущение причастности к чему-то большому и радостному. Хороший способ избежать одиночества – начать посещать спортивные секции. Общность интересов сближает, а причастность к спорту тем более.

Обрати внимание на своих близких – мать, отца, сестер или братьев. Сделай что-то, что могло бы порадовать их. Проявляя внимание, ты сможешь наладить тесные, теплые отношения, даже если до того они были другие.

Наконец, задумайся, а так ли ты одинока на самом деле или это способ пожалеть себя и посетовать на судьбу-злодейку? Прекращай жалеть себя – это расслабляет и убивает волю к жизни. А ведь она так прекрасна.

Твои друзья и подруги

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты…

Так ли это на самом деле? Наверное, так. Мы есть те, кто есть наши друзья. Общие интересы, общие занятия, совместное времяпровождение, эмоциональное единство, родство душ, наверное, все это и определяет, будем ли мы дружить с тем или иным человеком. А умеем ли мы дружить? Умеем ли мы сделать так, чтобы общение с нами было легким и приятным, чтобы те, с кем мы общаемся ежедневно, не считали нас занудами и нытиками?

Как быть хорошим другом. Правило первое – будь честна со своими друзьями. Не обманывай их доверие, умей хранить чужие тайны, независимо от того, предупредили тебя о конфиденциальности разговора или нет. Иногда говорят: «Если хочешь, чтобы о твоем секрете узнали все и в тот же день, расскажи подруге и попроси ее сохранить все в секрете». Не будь такой подругой. Иначе никто и никогда не доверит тебе что-то по-настоящему важное и ценное. Честность подразумевает и то, что ты не станешь оповещать всех о планах и делах своих друзей, не будешь «сдавать» их в случае совершения чего-то непредвиденного. Крайний случай – если ты видишь, что действия твоего друга вредят в первую очередь ему самому. Если твой друг перестал ходить в школу – твоя обязанность рассказать об этом его родителям, если он начал употреблять наркотики – срочно призывай на помощь взрослых – в этом случае речь идет не просто о его здоровье. Вопрос стоит так – наркотики или жизнь твоего друга. Думаю, выбор очевиден. Такие поступки нельзя назвать предательством, ведь ты заботишься о благополучии своих друзей.

Правило второе – умей слушать. Зачем мы приходим к друзьям? Поделиться чем-нибудь личным, радостным и не очень, смешным или грустным. Мы общаемся с друзьями затем, чтобы выговориться, выплеснуть эмоции, которые порой переполняют нас.

Быть хорошим другом – значит, уметь сопереживать, уметь отразить эмоции и чувства другого человека, создать обстановку полного доверия и искренности. Умей слушать так, чтобы целиком проникнуться настроением и чувствами своего друга или подруги. В этом случае ты всегда будешь в курсе дел и событий жизни своих друзей и сама приобретешь репутацию надежного человека.

Правило третье – не вмешивайся в чужие дела. Даже если

тебе кажется, что ты знаешь, как будет лучше для твоей подружки или друга, ты не имеешь права настаивать и требовать, чтобы все было так, как ты сказала. Все, что ты можешь – дать совет. Но и в этом случае лезть в глаза со своими советами и рекомендациями не стоит. Это дурной тон. Давай совет тогда, когда у тебя его спросят, и не раньше. Лучше поддержи делом – деньг-ами или какой-то конкретной помощью – и только если тебя попросят. Иначе своим неуместным вмешательством ты можешь только все испортить, в том числе и отношения с подругой или другом.

Правило четвертое – о друзьях или хорошо, или вообще ничего. Злословие – худшее из зол. Со сплетником никто не станет поддерживать тесные отношения. Все, на что может рассчитывать сплетница – мимолетное общение на общие темы. Никто не обратится к ней за помощью, но и свою предлагать не станет. Никогда не говори плохо о своих друзьях в присут-ствии третьих лиц, ни в лицо, ни за глаза. Критику ты можешь себе позволить только с глазу на глаз. Но и она должна быть неоскорбительной и необидной. Свои замечания, если они есть, высказывай в мягкой форме, сожалей, но не обвиняй, расскажи о своих затруднениях, если их причиной стало поведение твоего друга, но ни в коем случае не утверждай, что он один стал причиной всех твоих бед. Потому что авторы всех своих несчастий – мы сами, по крайней мере, наполовину.

Правило пятое – не обижайся. Обида – совершенно непродуктивная эмоция. Обижаясь, ты ничего не добьешься, кроме досады и недоумения со стороны того, на кого ты обиделась. Мы делаем для друзей лишь то, что реально можем сделать. Поэтому обижаться на кого-то, кто не снял с себя последнюю рубаху ради твоего блага, – проявление чистого, первоклассного эгоизма. Обида – это реакция нашего Эго на ситуацию, не соответствующую модели, которая сложилась у нас в голове.

Что делать, если друг или подруга отказались сделать что-то для нас, мотивируя отказ чрезмерной занятостью или усталостью, или вообще без объяснения причин? Отнестись к этому с пониманием и сочув-ствием. Быть может, твой друг и на самом деле устал или очень занят, а быть может, ему просто не хочется вообще что-нибудь делать – ну вот лень его заела! Ведь и ты тоже не бросаешься по первому зову, оставив все свои дела, и не расшибаешься в лепешку ради кого бы то ни было. Человек так устроен, что девять из десяти в первую очередь задумываются о том, как такое самопожертвование отразится на их собственном благополучии, и только потом начинают действовать в интересах кого-то другого. Чтобы не испытывать сомнений и терзаний,

однажды хорошо подумай и расставь для себя приоритеты – что для тебя на первом месте – родители, друзья, школа, учителя, незнакомая старушка на улице, брошенный котенок, спорт, прогулка по сумеречному парку… У каждого они свои.

Допустим, если выбирать между прогулкой в парке и подготовкой к завтрашней контрольной, я бы выбрала контрольную. Прогулку, какой бы романтиче-ской и увлекательной она ни была, всегда можно повторить, а вот исправить двойку, полученную на контрольной, значительно сложнее.

А если твою подружку постигло несчастье – она разругалась с мальчиком и сидит дома, рыдает, обрывает тебе телефон и умоляет приехать и разделить с ней миг отчаяния, а у твоей мамы день рождения, она ждет гостей и просит тебя помочь. Что делать? Кого выбрать? И подружку жалко – рыдает ведь! Но и мама не последний человек, к тому же родной, и помочь ей совершенно необходимо. Решать только тебе. Дружба – вещь хорошая, без друзей никак. Но твоей подружке от тебя нужно не столько присутствие, сколько элементарное сочувствие и гнев в адрес бывшего кавалера. Все это можно высказать и по телефону, занимаясь одновременно чисткой картошки или приготовлением «Оливье». И все будут довольны – подружка получит свою порцию сострадания, а мама будет благодарна тебе за помощь.

Правило шестое – будь щедра и великодушна. На самом деле никто никому ничего не должен. То, что мы делаем для своих друзей, делается только лишь потому, что мы того хотим. То, что сделано не от сердца, а под принуждением, неважно – со стороны друга или же твоей собственной совести – не является дружеским поступком. Ты должна хотеть сделать что-то для своих друзей, и делать это, не ожидая просьб и признательности с их стороны. Давать лучше, чем брать, потому что отдавая, мы чувствуем себя благородными и щедрыми, великодушными и радостными. Мы делимся с друзьями своими эмоциями и счастьем, отдаем им частицу своей души и кусочек сердца и не ждем за это никакой награды. Но никогда не забывай благодарить друга за что-то, что он сделал для тебя совершенно бескорыстно. Любому человеку было бы приятно услышать слова благодарности, даже если он их и не ожидал.

А если твой друг совершил в отношении тебя некрасивый поступок? Не пори горячку и не замыкайся на своем оскорбленном самолюбии. Не упивайся жалостью к себе и своей обидой, оставь это до лучших времен. Твоя первоочередная задача – определиться, как поступить с другом – общаться дальше или прекратить отношения. Первым делом вызови друга или

подругу на разговор и выясни причины поступка. Постарайся принять все объяснения, поставь себя на место друга, посмотри на ситуацию его глазами – быть может, он не так уж и виноват. Если ты считаешь, что этот человек достоин доверия, не проверяй его объяснения, прими все его слова на веру, прояви великодушие и прости его, без условий и ультиматумов. Если он сказал тебе неправду, то его накажет его же собственная совесть – ведь он обманул тебя дважды, а если объяснения были правдивы, то твоя перепроверка оскорбит его и настроит против тебя.

Дружба всегда бескорыстна. Мы дружим с людьми не потому, что с их помощью желаем чего-то добиться, и не потому, что они нам чем-то обязаны. Дружба не знает слова «должен». Дружба – это родство душ, это понимание друг друга с полуслова и полувзгляда. Когда один из друзей начинает фразу, другой может ее закончить. Ты замечала, как закадычные подружки часто говорят что-то хором, не сговариваясь? В этом проявляется одинаковость мышления и восприятия мира. С другом легко, с ним хочется поделиться радостью, к нему можно прийти за поддержкой в трудную минуту. Друг не раззвонит твои тайны по всему свету и не станет читать нравоучения. Он подставит плечо, или даст носовой платок, или нальет горячего чаю, и от одного его присутствия тебе уже станет легче.

Дружба – это диалог. И если один все время только отдает, а другой только берет, то у этих отношений нет будущего. Однажды дающий устанет, ему надоест биться в стену, и все прекратится. Когда дружба превращается в монолог, она прекращается вообще. И даже если поначалу все идет, как раньше, все равно, ее уже нет, остается только пустая оболочка.

«Заклятый друг». Бывают и такие. Это человек (им могут быть и мальчик, и девочка), который всегда рядом, он знает обо всех твоих делах, он в курсе всех событий твоей жизни, он никогда не пропустит ни твой день рождения, ни день свадьбы твоих родителей, он знает о тебе все. Со стороны кажется, что лучшего друга тебе не найти. Но, как только он узнает что-то о твоих планах, они моментально рушатся. Ты собираешься идти в кино с симпатичным мальчиком и на радостях сообщаешь об этом лучшей подружке. Через полчаса мальчик к тебе подходит и, пряча глаза, говорит, что как раз сегодня у него масса других планов, и ты в недоумении и растерянности думаешь, что бы это могло значить. И лишь спустя месяцы или даже годы ты узнаешь, что в этот день он ходил в кино с твоей подружкой.

Или другой пример, он произошел с моей соседкой по даче Верочкой. Она собиралась поступать в студию танца при дворце детского творчества. Но было одно условие для поступающих –

возраст. Девушкам и юношам должно было исполниться на момент поступления в студию 16 лет. Почему там были такие строгие требования, я не знаю, но это факт. Верочке же исполнилось только 15, хотя она и выглядела немного старше. Руководительница студии, не заглядывая в Верочкины документы, а посмотрев только ее внешние данные, уже готова была принять Верочку, но на следующий день по-звонила и сказала, что ей отказано в приеме. Только через несколько лет мама Верочкиной подружки Тани проговорилась (скорее всего, случайно), что это Таня рассказала руководительнице студии о Верочкином настоящем возрасте. Мотивы этого поступка Тани так и остались невыясненными, но с тех пор Вера остерегалась обсуждать при Тане свои планы на будущее.

Зачем люди так делают? Мотивы могут быть самыми различными – и зависть, и месть за какие-то давние грехи, и просто, чтобы потешить свое самолюбие – вот мол я какой всемогущий. Чаще всего так поступают внешне ничем не примечательные, серые, незаметные, как мышки, люди. Ты можешь и не замечать присутствия такого человека рядом с собой, но он принимает довольно активное участие во всех твоих делах, дает советы, рекомендует и помогает. Как ни странно, обычно никто и никогда не связывает постигшую его неудачу с присутствием в жизни «заклятого друга», чаще всего это выглядит как нелепая случайность или игра судьбы.

Что делать, если ты заметила что-то неладное? Рвать отношения. Сразу и навсегда. Этот человек – не друг и никогда им не был. Подлости, которые он делает, пока еще мелки и не привели к чему-то непоправимому, но ведь и вы еще не выросли. Наши проблемы растут вместе с нами, и позже, когда вы уже станете взрослыми, то, что может натворить такой «друг», рискует стать самой настоящей катастрофой.

Но не все из наших друзей совершают обдуманные подлости. Бывает, что предательство совершается из элементарной трусости, боязни получить наказание. Однажды совершенное предательство может быть случайным, и человек, наученный на всю жизнь, больше никогда так не поступит. Только ты можешь принять решение, останется ли этот человек и дальше в твоей жизни или же ты изгоняешь его навсегда. Решать только тебе – это твоя жизнь, и от тебя зависит, какие люди будут окружать тебя на твоем пути. Всегда помни, что излишняя непримиримость отталкивает, нетерпимость к слабостям других приводит к тому, что и к тебе начинают предъявлять повышенные требования. Каждый имеет право на ошибку. Помни об этом всегда и не суди своих друзей слишком строго, доверяй им. Будь великодушна и

щедра, и в жизни твоей всегда будут верные и преданные друзья.

Как не ссориться с родителями

Есть в нашей жизни люди, существование которых неизменно, как восход солнца утром, как заход его вечером, как то, что после вспышки молнии по-следует раскат грома, а после грозы на небе засияет радуга. Это наши родители. Это люди, любовь к которым была в нашей жизни всегда и которые любят нас так безусловно и так самоотверженно, как только можно. Они были с нами всегда, и думается, будут вечно, но… Порой они раздражают так, что кажется, еще немного, и все. Конец. Разрыв. Почему именно они попались на мою голову?!!

Мы не понимаем друг друга, мы вводим друг друга в исступление, мы досаждаем и мешаем друг другу жить. И все это происходит в отношениях с людьми, частью которых (в самом прямом – биологическом – смысле) мы являемся. Надо признать, что мы и наши родители далеко не всегда, да что там – почти никогда! – не понимаем друг друга. Мы как будто существа из разных галактик, говорим на разных языках. И самое печальное в нашем с ними общении – это то, что никто, ни одна сторона не желает учиться языку, на котором говорит другая. Скорее договорятся слепой с глухим, чем упрямые подростки и их непреклонные родители.

Никто не желает уступать, никто не желает проявить понимание и мудрость. Сломать, сделать все наперекор и доказать свою независимость родителям хотят подростки, а их настырные мамочки и папочки с не меньшим упорством добиваются того же, но только в противоположном направлении – доказывают, что здесь хозяева они и больше никто. Война – «хорошее» дело, но только не в стенах дома. Гораздо правильнее усесться за чашкой чая на кухне и поговорить спокойно, без взаимных упреков, споров и ссор, отодвинув в сторону эмоции и на время позабыв об обидах. Если твои мама и папа способны на понимание и с ними можно спокойно разговаривать, говори с ними. Говори с родителями так часто, как только у тебя возникнет в этом потребность. Им необходимо, чтобы ты с ними разговаривала. Дело в том, что наши родители оценивают степень нашей искренности по тому, как часто мы делимся с ними своими переживаниями, спрашиваем у них совета, рассказываем им о том, что произошло с нами за день. И если ты молчишь, они расценивают это как проявление враждебности и отчуждения. Когда ты начинаешь скрывать от родителей какую-то часть своей жизни, ты как бы вычеркиваешь их из нее. Своим поведением ты говоришь им: «Вы недостойны моего доверия». Они чувствуют

себя оскорбленными в лучших чувствах, обманутыми и униженными.

Родители хотят участвовать в твоей жизни не потому, что они так уж сильно желают осуществлять тотальный контроль над тобой, вовсе нет. Это желание вполне закономерно вытекает из их любви к тебе. Когда мы любим, то хотим знать буквально все о предмете своих чувств – как он спит, что ест, что чувствует, мы ненавидим его врагов и любим его друзей, мы хотим участвовать в его жизни на равных правах, и каждая мелочь в этом свете становится значимой и приобретает определенный смысл.

Если ты не испытываешь потребности делиться своими переживаниями с мамой или папой, задумайся – а все ли ладно в твоих с ними отношениях? По-старайся найти в маме, да и в папе тоже, друзей, приятелей, единомышленников и союзников.

Если они относятся к тебе, как к ребенку, что вполне возможно, то подумай – а не сама ли ты дала им повод так к тебе относиться. Ты хочешь быть самостоятельной, так докажи им, что ты достойна доверия. Начни с мелочей – стань более серьезной и ответственной, начни сама заботиться о себе, прояви заботу о близких. Заботиться о ком-то, кроме себя, способен только зрелый человек, и твои родители об этом знают. Так что не думай, что твои старания останутся незамеченными.

Особенностью подросткового возраста является то, что неоперившиеся птенцы хотят получить взрослые права, оставляя при этом за собой детские обязанности. Родители до тех пор не будут воспринимать тебя серьезно, пока ты не докажешь им на деле, что вполне готова взять на себя обязанности взрослого человека и всю ответственность, которая с ними связана.

Можешь начать с малого – не жди, пока мама позаботится о твоей одежде, а постирай и выглади ее сама, или о том, чтобы ты собрала портфель на завтра в школу, или о том, чтобы ты пообедала, придя домой с уроков. Делай все это сама без принуждений, без тысячи напоминаний.

Приучай родителей к тому, что ты самостоятельно можешь справиться со многими делами без их помощи и контроля. Поначалу, конечно, им будет странно и непривычно такое положение вещей, но со временем им это даже понравится. Они привыкнут к твоей самостоятельности и начнут доверять тебе.

Будь честна с родителями – отсутствие боязни сказать правду является признаком зрелой личности. Натворив дел, не придумывай себе тысячу оправданий, не сваливай вину на кого-то, не пытайся избежать ответственности. Если ты прожгла мамину любимую блузку, найди в себе мужество подойти и сказать ей об этом, прежде чем она сама обнаружит испорченную

вещь.

Отыскать в себе смелость признаться в проступке может не каждый, а уж достойно встретить наказание – тем более. Это детскость – оправдываться и юлить. Взрослый человек способен осознать свою неправоту и признаться в этом. Родители обязательно оценят твое мужество и смелость, и поверь, станут относиться к тебе намного уважительнее. Но не всегда и не все бывает так хорошо, что мы можем искренне и без затей строить свои отношения с родителями. Бывают и проблемы.

Родители – тираны. Такие тоже встречаются. Не всем достаются демократичные и открытые мама и папа. Они лучше всех, и тебя в том числе, знают, что именно необходимо тебе в тот или иной момент. У них есть четкий план, в котором черным по белому прописано, какую одежду тебе носить, какую музыку слушать, с какими людьми дружить, а каких обходить стороной, кем ты станешь, когда вырастешь, с кем свяжешь свою судьбу, когда придет время выбирать пару. Все твои протесты и выступления расцениваются как блажь, непокорность и подростковое своеволие, и за каждым таким выступлением обязательно следуют родительские санкции.

В разговоре с тобой они ссылаются на свой обширный опыт, на то, что «мы дольше живем, а следовательно, лучше тебя все обо всем знаем…», на то, что ты еще слишком молода, глупа, наивна и ничего не понимаешь в жизни. Как бороться с ними? Никак. Битва с ними заранее обречена на неудачу. Выход один – крепко сжать зубы и терпеть. Выступать против них, вступать в дискуссию, отстаивая свою точку зрения, – бесполезно.

Если они тебе дороги, создай иллюзию того, что они имеют влияние на тебя и твою жизнь. Однако если ты принимаешь решение, которое является прин-ципиальным, важным для тебя и которое может иметь влияние на всю твою дальнейшую жизнь, не отступай. Будь решительна и смела. Твердо стой на своем. Сообщая родителям о таком решении, говори прямо, твердо и уверенно.

Они должны убедиться в том, что ты будешь отстаивать свою точку зрения до конца. Если они найдут в себе достаточно любви, чтобы позволить тебе идти своим путем, то все будет хорошо. Ну а если нет, то что ж, не всем везет жизни. Однако избегай ультиматумов, когда ты не готова идти до конца и потерять все. На заявление типа «Да я лучше уйду из дома, чем терпеть такое обращение!» может последовать незамедлительная реакция: «Да мы, собственно, тебя и не держим…». Если ты любишь своих родителей, уважаешь их, старайся проявлять в отношении к ним максимум такта и выдержки.

Всеми поступками родителей движет любовь к детям. Они хотят для тебя лучшей судьбы и, основываясь на своем жизненном опыте, берут на себя ответ-ственность решать, что будет для тебя благом, а что – злом.

Старайся быть снисходительной к своим родителям – они уже позабыли, что именно волновало их в таком возрасте. Твои проблемы кажутся им пустыми и надуманными, а юность – абсолютно беззаботным и безоблачным временем, когда все легко и просто. Вместо того чтобы обижаться, постарайся объяснить родителям, что для тебя на самом деле актуально и важно, что ты не делаешь из мухи слона и на самом деле чем-то озабочена. С пониманием отнесись к тому, что именно пытаются сказать тебе родители – ведь они стараются оградить тебя от тех проблем и сложностей, которые им кажутся важными. И пусть тебе сейчас не понять забот и устремлений 35–40-летних, все равно родительские наставления отложатся в твоей памяти и в сложной ситуации решение придет к тебе само – ты вспомнишь, что говорили тебе об этом папа с мамой.

Было бы глупо считать, что у твоих родителей уже все позади. Они вовсе не так далеки от тебя, как тебе кажется. Они в состоянии понять и твои эмоции, и твои переживания и твое состояние, разделить твое беспокойство.

Не думай, что папа и мама – отсталые люди, если их вкусы не походят на твои. То, что вкусы родителей отличаются от твоих собственных, вовсе не удивительно – ведь они росли и воспитывались в совершенно других условиях, непохожих на те, в которых ты растешь сейчас, как крестьянская изба начала прошлого века и стандартная современная квартира.

Не старайся исключить родителей из своей эмоцио-нальной жизни и превратить их исключительно в источник денег или в тюремных надзирателей – ты рискуешь утратить контакт с родителями на долгие годы, а также их уважение и поддержку.

Ты считаешь, что родители должны первыми протянуть тебе руку? Возможно, ты и права – ведь они старше и мудрее, но… С твоей стороны должно присутствовать не меньшее желание и стремление наладить контакт, иначе даже самые добрые намерения могут быть напрасными.

Желание стать равноправными партнерами должно быть взаимным

Если родители не проявляют доброй воли для установления контакта, усади их за «стол переговоров» и спокойно, без лишних

эмоций и истерики, постарайся им объяснить, что без их помощи тебе не обойтись. Скажи им, как сильно тебе хотелось бы видеть в них друзей и единомышленников, как тебе необходимы их поддержка и сочувствие. Прояви инициативу и готовность сделать первые шаги в этом направлении – по пути мира и согласия в семье. Не думай, что твои родители в восторге от той накаленной обстановки, которая порой случается в вашем доме – она их расстраивает и выбивает из колеи точно так же, как и тебя. Точно так же, как и ты, они чувствуют себя растерянными и беспомощными и не представляют себе, где найти ту самую золотую середину, где все – и ты, и они – были бы довольны и счастливы.

Не требуй от родителей всего и сразу – помни, что они тоже люди. Дай им возможность перевести дух и отдохнуть. Помоги им найти с тобой общий язык, не скупись на подсказки – ведь твои «предки» так давно вышли из подросткового возраста, что успели позабыть все на свете. Не стыдись говорить родителям о своей любви к ним – им это совершенно необходимо, собственно, как и тебе.

Бывает и так, что родители полностью удовлетворяют все материальные потребности ребенка – покупают ему одежду, обувь, еду… По каким-то своим причинам такие родители считают, что на этом они свой родительский долг выполнили, и живут, не вмешиваясь в личную жизнь своих детей. Такое своеобразное «мирное существование» – политика полного невмешательства. Успехи – только твои, но и поражения тоже, никто не станет делить с тобой лавры победителя, но и в случае неудачи никто не станет тебя жалеть и сочувствовать тебе. Ты, конечно, можешь вырасти в такой семье раскованным, независимым и свободным, но…

Разве это семья?

Семья – это когда все, как один человек, когда радости общие, а горе одно на всех, когда тебя ждут, за тебя беспокоятся и о тебе заботятся, не спрашивая, надо тебе это или нет. Когда у кого-то беда, вся семья сплачивается вокруг него и образует «кокон», где можно отогреться и успокоиться и с новыми силами – в бой. И человек, выросший в такой семье, не станет задумываться, надо или не надо выказывать сочув-ствие или оказывать помощь – он сделает это без лишних раздумий, а анализ своих поступков отложит на потом. Конечно, можно быть свободным от окружающих и всячески демонстрировать им эту свою свободу. Но в этом случае ты должна быть готова к тому, что и они, окружающие тебя люди, тоже будут свободны от тебя, и требовать от них чего-то личного станет невозможно.

А если один из родителей – не родной? Если жизнь твоя повернулась так, что ты осталась только с мамой или с папой? Жить с человеком – непростая задача, даже если ты – его родная кровь. Что уж говорить о чужом мужчине или чужой женщине, с которым ты связана постольку, поскольку он или она участвует в жизни твоей семьи.

Любить или не любить отчима или мачеху – твое личное дело. Нельзя заставить себя полюбить «по приказу», тем более, что он или она занимает место твоего родного отца или матери. Ты все-таки попробуй рассмотреть его или ее поближе, вполне может быть, что этот человек достоин если не твоей любви, то хотя бы уважения. Ты ведь доверяешь своим родителям – папе или маме, так попробуй понять, что же есть в этом человеке такого, за что он удостоился их любви.

Вполне возможно, что с этим человеком у тебя завяжутся дружеские отношения, основанные на взаимном уважении и доверии. В конце концов, теперь у тебя с этим человеком одна задача – крепко любить и заботиться об оставшемся с тобой родителе. Твоей маме или твоему папе и так нелегко – поверь, он (она) пребывает в состоянии постоянного стресса, беспокоясь о том, как сложатся твои отношения с новым членом семьи, не стоит доставлять ему (ей) новых беспокойств.

А в том случае, если ты так и не смогла найти в отчиме или мачехе ничего, за что могла бы если не любить, так хотя бы уважать их, не стоит начинать войну – этим ты ничего не добьешься. Не стоит демонстрировать свое презрение или ненависть – кроме того, что в семье поселятся нервозность и беспокойство, ничего не изменится.

Нет ничего хорошего в жизни на пороховой бочке. Ты можешь относиться к ним как к чему-то неизбежному – они сами по себе, а ты сама по себе. Но об одном ты не должна думать никогда – что твоя мама или твой папа отказались от тебя, выбрав этого человека.

Любому человеку нужна любовь. И с твоей стороны было бы самонадеянным думать, что ты можешь заменить для своей мамы или для папы весь мир. Взрослые люди нуждаются в любви взрослых людей. И то, что ты, не принимая нового партнера своего родителя, лишаешь его шанса на любовь, свидетельствует лишь о твоем эгоизме, самом настоящем, исключительном эгоизме. Любя маму или папу, ты не хочешь, чтобы они стали счастливыми – это ли не проявление себялюбия и полного безразличия к чувствам других?

Ты боишься утратить любовь мамы или папы? Что ж, это вполне естественно с твоей стороны, особенно если на горизонте

появляется новый объект, который претендует на внимание твоего родителя. Но в сердце любого родителя главное, самое первое и самое почетное место занимает Он – его ребенок. Ты – плоть от плоти и кровь от крови родительской. Только ты – его радость и отрада. Это началось с момента твоего появления на свет, и так будет до последнего вздоха твоей мамы или папы. Ты должна верить в это безусловно и абсолютно. Твой папа или твоя мама никогда тебя не разлюбят. И если для того, чтобы обрести гармонию в жизни, им необходим еще кто-то, позволь им это.

Счастье близких нам людей имеет свойство распространяться и на нас. Если твоя мама или твой папа будет счастлив, то и тебя это затронет самым непосредственным образом.

А если отчим или мачеха оказались на самом деле нехорошими людьми? Если тебя бьют, унижают или еще хуже – к тебе проявляется сексуальный интерес? Что делать в такой ситуации? Не молчи. Чем больше людей узнают об этом, тем проще тебе будет справиться с проблемой. В первую очередь поговори с мамой или папой. Быть того не может, чтобы они ничего не замечали. Особенностью человека является то, что мы не желаем видеть проблему, пока нас не ткнут в нее носом. Если родитель, живущий с тобой, не реагирует на твои слова, или, еще хуже, обвиняет во всем тебя – мол, сама виновата! – ищи помощи у других родственников. Бабушки, дедушки, дяди и тети, живущий отдельно от тебя родитель – все могут защитить тебя. Это их обязанность, в конце концов. Но только одно условие – не лги. Никогда.

Если не было того, в чем ты обвиняешь отчима или мачеху, ты окажешься в незавидном положении – положении обманщицы. Ради того, чтобы избавиться от партнера своего родителя, ты солгала близким людям и обманула их доверие. Это очень плохо может тебя охарактеризовать. И если, не дай бог, случится что-то по-настоящему серьезное, ты вряд ли сможешь найти сочувствие, понимание и поддержку.

Ты и все остальные

На протяжении всей своей жизни мы общаемся с огромным количеством людей – приятных нам и не очень, хороших и плохих, добрых и злых, принадлежащих к самым различным слоям общества, воспитанных совершенно по-разному, обладающих отличными от наших достоинствами и недостатками. Чтобы общение было плодотворным и конструктивным, нам порой приходится подстраиваться под тех или иных людей, играть роли, которые они нам навязывают. Однако играть в игры не так просто. Те, кто не знает правил и не знает, чего хотят, рискуют стать жертвой манипуляции.

Человеческое взаимодействие является либо манипулированием другими, либо дозволением манипулировать собой. Что выберешь ты – подчиниться чужому влиянию или подчинить мир себе? Если в тебе есть склонность к лидерству, то, скорее всего, ты предпочтешь сама влиять на то, что происходит в твоей жизни. Ну а если ты предпочитаешь вложить свою судьбу в чьи-то руки и позволяешь другим людям принимать решения за тебя, то тебе придется лишь уповать на их порядочность и благосклонность. Почему одни люди могут влиять на других, а другие способны лишь подчиняться? Наверное, потому, что первые умеют найти и правильно использовать в своих, не всегда добрых целях, слабости других. Кстати, сделать это не так уж и сложно, если помнить о том, что наши слабости есть продолжение наших достоинств.

Зная об этом, не позволяй другим людям манипулировать собой, не становись жертвой. Однажды поддавшись и сделав то, что тебе вовсе не хочется, но к чему тебя вынуждают, ты имеешь все шансы превратиться в вечную мишень для манипуляций и помыкательства.

Чтобы жить в мире с другими людьми, мало просто быть собой. Для того чтобы в определенных кругах тебя любили и принимали такой, какая ты есть, тебе еще надо заслужить такой круг. Только приложив усилия, ты сможешь обрести истинный комфорт в общении с приятными тебе людьми.

И начать можно с малого – искреннего и открытого интереса к другим, близким и не очень, людям. Ведь совсем не трудно поинтересоваться, что за человек живет, работает, учится рядом с тобой, какие у него интересы, чем он занимается в свободное время, что любит и чего хочет добиться в жизни. Пока ты будешь узнавать все это, тебе некогда будет стонать о своем одиночестве, ты будешь занята. А в ответ на твое внимание тот человек

наверняка проявит интерес и к тебе – «с голубого ручейка начинается река…».

Не старайся навязывать окружающим свою модель поведения, свои моральные принципы, свои взгляды на те или иные события, которые происходят в жизни. Кроме раздражения и досады с их стороны, ты ничего не добьешься. Если ты в силах совершить что-то, чтобы облегчить жизнь окружающих, делай это, не дожидаясь просьб с их стороны, а если ты не в силах ничего изменить, воздержись от нытья и упреков.

Старайся быть самостоятельной. Не бойся осуждения окружающих, не бойся того, что о тебе скажут или подумают посторонние. Быть взрослым – значит уметь относиться к мнению окружающих о себе спокойно и без излишней нервозности. Безусловно, не следует проявлять полного безразличия к чужому мнению, но не стоит и впадать в зависимость от оценок окружающих.

Мы, люди, редко можем удержаться от того, чтобы не воспользоваться чужой слабостью – в данном случае излишним беспокойством человека о том, «как бы кто чего не подумал…», и сыграть на этом в своих, не всегда благородных, целях. Совсем не сладко быть такой куклой на веревочках – куда кукловод дернет, туда и идти.

На самом деле в каждом человеке должно быть внутреннее осознание себя как чего-то целого и особенного. Знай себе цену, и тогда несправедливые оценки окружающих не смогут никогда тебя обидеть и тем более оскорбить. Ты можешь принять к сведению справедливое замечание, если с ним согласна, или не принять, если оно претит твоему восприятию мира. В любом случае расстраиваться по поводу чьих-то высказываний в свой адрес тебе и в голову не придет. Если тебя задевает критика, присмотрись к себе внимательнее – быть может, в глубине души ты и сама знаешь о том, что не нравится в тебе окружающим.

Конечно, человеку, который нравится окружающим, легче жить. Но уметь понравиться и одновременно сделать это так, чтобы никто ничего не заподозрил, – большое искусство. Ты должна определиться, для чего ты хочешь нравиться людям – только ли, чтобы с их помощью добиваться каких-то благ и привилегий, или же, чтобы приносить радость и тепло общения тем, кто находится рядом с тобой. Закон сохранения энергии действует и в сфере человеческого общения – чем больше ты отдаешь окружающим своего тепла, дружбы, любви, тем больше к тебе возвращается.

Будь честна с окружающими тебя людьми – не делай ничего за их спиной, даже во имя благих намерений. Решать, что есть

для него благо, а что нет, может только сам человек. Тебе же никто такого права не давал. Вмешательство в чью-то жизнь без его ведома называется обманом. Если ты с этим не согласна, то уж не возмущайся, когда кто-то полезет и в твою жизнь без спроса.

Честность должна проявляться во всем, если ты можешь себе ее позволить. Но если кто-то обманул тебя, подумай, а не сама ли ты отбила у этого человека желание говорить правду? Заслужила ли ты доверие того, кто солгал тебе? Способна ли ты без упреков, обид и наставлений принять правду, какой бы она ни была? Ответив себе на эти вопросы, ты сможешь если не понять, то хотя бы простить обманщика. К тому же у него могло не хватить смелости и мужества, чтобы позволить себе быть честным с тобой. Так за что же винить слабого человека? Самое главное, чтобы ты была честной – это дело твоей совести. В стремлении быть искренней или нет ты должна совершенно точно знать, зачем ты это делаешь. Не лги сама себе и не оправ-дывай собственные слабости.

Старайся понять тех, кто находится рядом с тобой, и найти мотивы их поступков. Почему на тебя накричала учительница? Может быть, у нее заболел ребенок и она не выспалась ночью? А ты сама можешь находиться в приподнятом настроении, когда кому-то из близких плохо? Ты просто оказалась в неподходящем месте в неподходящее время и сыграла роль громоотвода. Ей в тот момент было очень плохо. Тебе было обидно? Но ведь ты совершила, пусть и пассивно, хорошее дело – разрядила нервное напряжение учительницы. И спасибо тебе за это.

Даже если по этикету учителю и не положено выплескивать свои эмоции на окружающих, а твоей учительнице не хватило выдержки или воспитания сдержаться, нельзя ставить ей это в вину – это ее несчастье и беда. Поэтому лучший выход в такой ситуации – не замыкаться в себе и не копить обиды, а отнестись к этому философски.

Что же делать, если ты попала в конфликтную ситуацию – тебе нагрубили, тебя обругали или оскорбили? Как ответить обидчику? Ударом на удар? Не самое лучшее решение. Отвечать на агрессию ответной агрессией – значит не гасить конфликт, а лишь разжигать его. Таким образом ты не сможешь ни воспитать хама, ни подать ему добрый пример – какой уж тут пример, когда «обиженный» с яростью поливает «обидчика» бранью…

Лучше уж ничем не отвечать и хранить ледяное молчание, чем грубить или хамить в ответ. Злость, которую ты испытываешь, когда кто-то тебя обижает, объясняется тем, что ты видишь себя правой, а своего обидчика виноватым. Но и тебе

следовало бы хорошенько подумать – а не спровоцировала ли ты сама эту ситуацию, не дала ли ты повод кому-то обидеть себя?

На самом деле редко в ссоре или конфликте бывает виноват кто-то один. Конфликт на то и конфликт, что в нем всегда есть две стороны, и чаще всего бывает так, что долю вины приходится делить на двоих. Найди в себе силу и благородство признать свою неправоту и сделай шаг навстречу. Первый шаг – очень тяжелый, но он весьма эффективно помогает сгладить противостояние. Пока ты считаешь кого-то виноватым, он, в свою очередь, считает виноватой тебя, это такая защитная реакция. Намного легче пойти на примирение, когда кто-то сделал уже первый шаг на этом пути. Прояви миролюбие, пойди навстречу, и твой оппонент обязательно откликнется.

Любовь в твоей жизни

Твоя первая, самая нежная, самая-самая любовь… Быть может, она «нагрянула внезапно», ты просто посмотрела на мальчика, которого знаешь с пеленок, и поняла – это Он. Или же ты чувствовала неясное томление, какое-то странное волнение при виде кого-то, и вдруг – о, чудо! – на тебя обратили внимание, и ты уже на седьмом небе. Как бы она к тебе ни пришла, твоя первая любовь останется с тобой навсегда, до самого твоего последнего вздоха. И пусть ей на смену придет еще не одна, и не две, но ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ на то и первая, что такой больше не будет никогда. В твоих силах сделать так, чтобы не пришлось позже стыдиться ее даже наедине с собой, чтобы вспоминать ее с легким сердцем, а не с досадой или сожалением.

Когда я вспоминаю свою первую любовь, мне вспоминается не то, где мы бывали и о чем говорили. Я помню лишь упоительное чувство от того, что мы вместе. Нам тогда казалось, что весь мир открыт для нас и нет ничего невозможного, мы строили планы и давали друг другу клятвы, мы думали, что всегда будем неразлучны, и это было правдой, потому что тогда мы и на самом деле были единым целым… Наверное, первая любовь и помнится так долго, потому что те эмоции, которые она нам дает, мы испытываем впервые.

Нежность, забота, желание быть всегда рядом и не расставаться никогда-никогда – все это делает нас взрослее и мудрее. И вместе с тем – неуверенность, страх потери, резкие смены настроения от безумной радости до абсолютной печали, которые придают нашим чувствам остроту и глубину. Полюбить – значит, открыть себя кому-то, стать уязвимым для него. Любовь – огромный риск. Это турнир с открытым забралом. Но она стоит того, чтобы ради нее рисковать своим покоем. То счастье, которое дает нам любимый, не сравнится ни с чем, а в первый раз оно еще острее и еще слаще.

Но не все так просто, если ты еще только начинаешь влюбляться. Тебя терзает масса вопросов, на которые так сложно найти ответ… Как же сделать так, чтобы меня заметили и оценили? Как подойти к нему? О чем разговаривать? Не покажусь ли я ему глупой или смешной? Думаю, что твои беспокойства немного преувеличены, и, скорее всего, объект твоих чувств так же неопытен и взволнован, как и ты.

На самом деле общих правил и рецептов для влюбленных нет – каждый действует на свой страх и риск, и каждый открывает для себя Америку. Не позволяй беспокойству по поводу своего

поведения или внеш-ности заслонить от тебя само чувство, не комплексуй, будь максимально естественна и раскована, но только не развязна. Излишняя самоуверенность и демонстративная фамильярность способны испугать это нежное чувство, да так, что оно умчится во весь опор и больше никогда не вернется. Прежде чем влюбляться, очертя голову, постарайся подумать – а любовь ли это? Ты на самом деле хочешь быть вместе с этим человеком, или ты выбрала его только из соображений престижа, или потому что все девочки уже с кем-то встречаются, а ты еще ни с кем и никогда? Быть может, твоя любовь – это попытка убежать от одиночества? В таком случае ни тебе, ни твоему любимому такая игра ничего хорошего не принесет. Такая «любовь» – не любовь, а подделка.

Неискренность порождает только чувство брезгливости и отвращения. Неужели тебе хочется, чтобы потом ты вспоминала о своей первой любви с досадой – это было не то… Намного лучше повременить немного и дождаться настоящего чувства, которое целиком заполнит твою душу. Не бойся. Любовь не обойдет тебя стороной, ты только должна быть готова к ее приходу. А если в тебе нет внутренней готовности, то не стоит равняться на других, у которых уже «было», твое время еще не пришло.

Никто не спорит, что крайне обидно и неприятно оказаться в положении «нелюбимой» – у всех уже были встречи с мальчиками, а у тебя нет. Но мучить себя, рыдать по ночам в подушку, сохнуть от зависти, грезить наяву и фантазировать, какой же окажется твоя любовь – не самый лучший способ скоротать время до ее прихода. Комплексовать также не стоит – ни «не такая» одежда, ни скромные внешние данные не могут быть настоящей причиной невнимания к тебе мальчиков. Конечно, милое личико может стать тем фактором, который заставит проявить к тебе интерес, но только этим мальчишек не удивишь.

Одной внешности недостаточно, даже чтобы начать с кем-то просто дружить, не говоря уж о большем. Найди какие-то общие интересы с мальчиком, который тебе нравится, такая общность очень сближает. Не стесняйся проявлять интерес к его занятиям и успехам – «мужской пол» падок на это, мальчикам это льстит. Так что вместо того, чтобы проклинать судьбу и свое одиночество, начинай действовать. Удача приходит только к тем, кто к ней готов.

Ты не сможешь пропустить приход любви – она тебе этого не позволит. Ты почувствуешь ее, как первый лучик весеннего солнца на своей щеке, как запах травы, только-только вылезшей из-под снега, как журчание ручья и звон капели. Она войдет в

твое сердце и согреет его теплом и радостью. Ты узнаешь ее…

И вот она пришла – твоя великая Любовь. В твоей жизни появился Он – твой любимый. Ты хочешь говорить о Нем постоянно, Он всецело владеет твоими мыслями и чувствами. Так говори о нем, не стесняйся! Ах, ты боишься, что приятели засмеют тебя?

Но ведь в твоей жизни есть люди, с которыми ты можешь совершенно открыто и свободно говорить о своей любви – твои родители. Не думай, что расспрашивая тебя о Нем, они бесцеремонно лезут в твою душу – им на самом деле интересно, что с тобой сейчас происходит. А если они порой и переходят на нраво-учительный тон, так это от беспокойства о том, «как бы чего не вышло…».

Их беспокойство может быть обоснованным, а может, и нет. Отнесись к их тревогам с пониманием – ведь ты одна знаешь всю правду о своей любви, а им приходится только догадываться и довольствоваться лишь тем, что ты им сама расскажешь.

Может быть и такое, что твои родители не одобряют твоего увлечения именно этим мальчиком. Мама и папа в один голос твердят, что он тебе «не пара», что он и такой, и сякой и, вообще, отвратительный тип. Ты, конечно, категорически с ними не согласна, тебе он кажется верхом совершенства и идеалом.

Но не такие уж твои родители монстры, чтобы очернять совершенно невинного человека – ведь для них на первом месте стоит твое благополучие и счастье.

Влюбленным свойственно присваивать своим любимым самые лучшие черты. Свойство подростковой любви таково, что ее объектом является идеал, тот образ, который ты придумала себе раньше, и твой любимый просто вписался в этот образ. Порой за романтическим флером мы не видим реального человека со всеми его достоинствами и недостатками.

Мы идеализируем своих любимых, закрываем глаза на то, что не соответствует нашему представлению о них, и даже придумываем себе в них какие-то качества, которых у них нет. Не стоит этого делать. Чем больше ты выдумываешь, тем больнее потом разочаровываться.

Принимай своего любимого таким, какой он есть. Всегда помни о том, что он – живой человек и не лишен отрицательных черт.

Сила любви в том, что мы в состоянии понять своего партнера, принять его целиком и полюбить его вместе со всем тем, что в нем есть. Без каких-то своих особенностей он перестал бы быть собой, то есть тем, кого ты полюбила.

А если все-таки ты не удержалась и придумала себе идеал, и

Он, твой любимый, оказался немного не таким, каким ты его себе представляла, не делай из этого трагедии. Проанализируй свои чувства – на самом ли деле тебе претят эти его новые, только сейчас проявившиеся черты, и стоит ли из-за них рвать отношения.

Не делай поспешных выводов. Если ты в силах понять и принять новые стороны личности твоего любимого, попробуй сыграть по другим правилам, а вдруг у тебя получится? Такие отношения могут стать по-настоящему крепкими и искренними, ведь в них не будет места иллюзиям и выдумке, они будут честными.

Бывает, что первая любовь так и остается един-ственной в жизни, но она может и пройти. И в одном, и в другом случае нет ничего противоестественного. Когда первая любовь уступает место более зрелым чувствам, ты можешь испытывать смятение, неуверенность и страх. Но это совершенно нормально – то, что нравилось тебе в тринадцать лет, может совершенно не устраивать в семнадцать. Ты имеешь право измениться. И даже вероятнее всего, что это произойдет. А вместе с тобой изменится и твое видение идеального возлюбленного. По мере взросления одни критерии оценки уступают место другим, и тот, кого ты готова была боготворить всего два года назад, вполне может оказаться самым заурядным и непривлекательным для тебя субъектом. Ты не должна испытывать чувства вины – ты не виновата в том, что изменилась. И самое главное в этой ситуации – максимально уменьшить боль отвергнутого тобой человека. Не причиняй ему лишних страданий, не заставляй его чувствовать себя виноватым. Ему и так плохо, он потерял самое ценное – тебя.

Про секс и не только…

В наше время к вопросам секса общество относится намного более лояльно и открыто, чем пятьдесят лет назад. То, что во времена твоей мамы или бабушки считалось позором и самым тщательным образом скрывалось ото всех, сейчас стало нормой и даже предметом некоторой гордости в среде молодежи. Но почему молодые люди стали так рано (да-да, рано!) вступать в интимные связи? На самом деле причины, по которым юноши и девушки начинают половые отношения, очень различаются.

Для молодого человека интимная близость в первую очередь – средство для самоутверждения в глазах друзей и приятелей. Мальчики обычно больше знают о сексе, чем их ровесницы-девочки. И естественно, хотят применить свои знания на

практике, а также желают получить те удовольствия и то наслаждение, о котором в один голос твердят журналы и телевидение. Это стремление порой находит выход в бахвальстве молодого человека, в его рассказах о несуществующих в реальности любовных победах.

Конечно, все знают (из книг и журналов, а также из телевизора), что близость обязательно сопровождается удовольствием и наслаждением. И юноша на самом деле получает все это сполна. Другое дело, что его душа не всегда остается удовлетворенной, ведь секс без любви сродни банальной физзарядке. Только любовь может быть фактором, приводящим к близости тел и душ молодых людей.

Первый же интимный контакт для девушки, особенно если она не подготовлена к нему, становится шоком, потрясением. Естественный страх перед первой близостью можно преодолеть, только если ты действительно доверяешь своему партнеру, испытываешь к нему любовь и идешь на это с полным осознанием того, что же на самом деле происходит. Потому что неподходящая компания, случайный человек в роли твоего первого мужчины, желание не отставать от других или стремление набраться опыта несовместимы с этим. Всегда можно остановиться, подумать и отложить все до того раза, когда будет так, как ты мечтала, а не так, как получается здесь и сейчас. В противном случае ты не испытаешь ничего, кроме сожаления, стыда и презрения к себе или своему партнеру.

Отважиться на первую близость – значит принять очень взрослое решение в своей жизни. Хорошо, если все красивые слова о том, что раз в близости участвуют двое, то и ответственность – пополам, отвечают реальности. На самом деле очень часто девушке приходится решать проблемы, если они возникают, в одиночку. А молодой человек остается «весь в белом» и как бы в стороне от происходящего.

Почему же молодые девушки идут на этот шаг, принимают на себя ответственность за возможные последствия, не считаясь ни с чем – ни с возможным разочарованием, ни с неизбежной болью и страхом?

Бывает так, что мы поддаемся влиянию группы – у всех уже был секс, а у тебя нет, и ты, боясь остаться «белой вороной», делаешь «это» вопреки своему желанию, просто, чтобы быть как все. Не поддавайся, будь собой. Если ты не чувствуешь в себе готовности и желания войти во взрослую жизнь таким способом, не надо себя принуждать. Сумей сказать твердое НЕТ, если ты на самом деле этого не хочешь. Умей отстоять свои личные интересы, ставь свое желание всегда выше чьего-то мнения о том,

надо или не надо вступать в интимную связь.

Интимный контакт – не самый лучший выход, чтобы доказать окружающим свою взрослость. Для этого есть масса других способов. Секс не есть критерий для оценки – стала ты взрослой или нет. Порой отказ от близости говорит о гораздо большей степени душевной зрелости, чем бездумное соглашательство.

Тем более не следует соглашаться на близость, если чувствуешь, что твоего возможного партнера ты сама интересуешь постольку, поскольку можешь быть ему полезна в качестве подручного средства для удовлетворения его желаний. Если твой любимый вдруг стал холоден, отчужден, и ты понимаешь, что сможешь удержать его только, если отдашься ему, да еще если он заявил, что в случае твоего несогласия он тебя оставит, не стоит обольщаться. Еще ни один мужчина не отказался от секса, если он сам плывет ему в руки. Ни один из представителей этого племени не выбрал женщину только потому, что она была с ним близка.

«Поматросить и бросить» – их любимая игра. Так что решать тебе, что для тебя важно – сохранить свое достоинство и быть «брошенной» или стать «калифом на час» и быть брошенной все равно.

Тебя, безусловно, волнует вопрос – «пора» или «не пора», и когда уже «будет можно». Важно, конечно, когда девушка начинает свою взрослую жизнь тогда, когда она достаточно созрела для этого, но не менее важно, чтобы начало ее новой жизни стало светлым, не омраченным ни сожалением, ни стыдом. Необходима спокойная, романтическая обстановка, которая создает настроение и не прибавляет чувства неловкости или тревоги. Лучше всего, конечно, дома. Но если родители относятся к вопросам секса в молодом возрасте крайне консервативно и предубежденно, то ни за какие пряники они не согласятся принять тебя и твоего любимого у вас дома. Встречаться ли в их отсутствие или же просить ключи от свободной квартиры у друзей, решать вам, но в такой обстановке избавиться от нервозности будет проблематично. Напряжение и беспокойство не позволят вам сосредоточиться друг на друге и на своих ощущениях, расслабиться и получить полноценное удовольствие.

Что же делать, чтобы почувствовать себя действительно раскрепощенно и свободно? Приглушенное освещение, тихая романтическая музыка, приятный запах… Ты видела в фильмах, как влюбленные откупоривают бутылку с шампанским, заедают его устрицами или клубникой со взбитыми сливками – все это кажется очень романтичным.

Но есть несколько возражений. И первое касается алкоголя.

Да, действительно, алкоголь помогает снять нервное напряжение, расслабиться и раскрепоститься. Однако под действием алкоголя притупляются все рефлексы, снижается чувствительность и, в конечном итоге, уменьшается желание. Кроме того, под действием алкогольных паров легче потерять контроль над собой и забыть о предохранении…

Не стоит ждать от первой близости небывалых восторгов, неземного блаженства или безумного наслаждения. Тот восторг, о котором пишут в любовных романах, конечно, возможен и при первом контакте, но только если все происходит с очень внимательным, очень опытным и, главное, любящим партнером и если тебя связывает с ним не просто желание близости физической, а истинная любовь и близость душевная. Но и в этом случае возможны проколы. У многих женщин первый оргазм может наступить лишь во время беременности или даже после того, как она родит ребенка.

А чтобы первый опыт не стал для тебя шоком, твоему партнеру следует быть очень внимательным и чутким. Тогда даже если ты и не достигнешь пика наслаждения, то сможешь получить массу приятных ощущений. И самое главное – близость не должна превращаться в гонку за удовольствием. Бывает так, что дать другому почувствовать весь спектр удоволь-ствий оказывается важнее и нужнее, чем достичь вершины самой. А удовлетворение от этого будет ничуть не меньшим, и ради этого можно смириться с чем угодно.

Но в любом случае, не стоит терпеть неприятные прикосновения. Конечно, вы еще совсем неопытные и вряд ли знаете, как можно доставить удовольствие партнеру, а обсуждать эту тему стесняетесь.

Опыт приходит с практикой. И даже если ты и твой партнер изучили специальную литературу «до того, как», вам это вряд ли поможет. Наилучшим советчиком для вас может стать искреннее желание доставить радость и удовольствие любимому, взаимное влечение и любовь. Тогда ваш первый опыт станет теплым воспоминанием, даже если что-то и вышло не совсем так, как представлялось.

Было бы несправедливым загонять понятие интимных отношений в узкие рамки только полового акта. Это совсем не так. Интимные отношения – это и поцелуи, и объятия, и флирт, и кокетство, и эротические фантазии, онанизм и даже разговоры об интимных отношениях и обыкновенное ожидание любимого человека.

Для женщины с ее подходом к вопросу половой жизни крайне необходимо испытывать душевное единение с партнером, сам же

акт не имеет для нее такого основополагающего значения, как для мужчины. Девушке, для того чтобы почувствовать любовь партнера, нет необходимости вступать с ним в половую связь – ей достаточно ласк, объятий и поцелуев, нежных прикосновений и слов любви. Юноши порой частенько грешат тем, что придают излишнее значение сексу в отношениях партнеров и недооценивают эмоциональную сторону любви. Ради того чтобы добиться от девушки согласия, они раздают клятвы и обещания направо и налево. Показательно то, что они совершенно искренне верят в свои слова до тех пор, пока не добьются желаемого.

Такие юноши подобны мотылькам – порхают с цветка на цветок, сегодня – на одном, завтра – на другом. Их обещаниям не стоит верить. К тому же твои душевные качества не слишком их интересуют. На самом деле таким, как они, все равно, с кем быть сегодня – ведь завтра будет новый день. Им нужна не любовь со всеми вытекающими из нее последствиями, а только секс, не отягощенный никакими моральными запретами и нравственными оценками.

А если пришлось расстаться?..

Бывает так, что любовь уходит. Меняешься ты, меняется и твой любимый. Вы взрослеете, преображается ваше мироощущение, на смену одним взглядам и принципам приходят другие, и вдруг начинаешь понимать, что вы уже не так близки, как прежде. Грустно это осознавать, ведь расстаться с кем-то бывает почти невыносимо. Но и тянуть кота за хвост, продлевать агонию тоже нельзя. Такое нерешительное поведение покинутый юноша может расценить как обман – ты молчала и тем самым вводила его в заблуждение. Откладывание объяснения загоняет отношения в тупиковую ситуацию, когда страшно идти вперед, но и назад повернуть невозможно.

Не каждый может прямо заявить: «Прости, любовь прошла, и нам не по пути…». Но это хорошо. Необходимо щадить чувства других, особенно если они находятся в эмоциональной зависимости от тебя.

И, тем не менее, если ты твердо решила идти на разрыв отношений, лучше не тянуть и сообщить все и сразу. Один только вопрос – как? Писание писем, отправка SMS, просьба к другу или подруге о передаче неприятного известия – проявления трусости и малодушия. Наберись мужества и благородства, чтобы сказать обо всем прямо, с глазу на глаз. Не бойся трудных объяснений. В конце концов, твой бывший возлюбленный имеет право знать хоть

что-то о причинах разрыва.

Не будь излишне резкой или нарочито циничной – брошенные тобой слова могут нанести ему довольно серьезную душевную рану. Как бы там ни было, такие объяснения будут еще в твоей жизни, и дай бог, чтобы тебе не приходилось почувствовать на себе, что значит быть брошенной.

А как быть, если твой любимый первый почувствовал к тебе охлаждение? Ведь слова «я не люблю тебя больше» очень больно ранят. Постарайся понять, что он – не твоя собственность. Он не может принадлежать тебе всегда. Его чувства к тебе прошли, и ты его потеряла, ну и пусть. Отпусти его. У него своя дорога, у тебя своя. Но никто и никогда не сможет лишить тебя памяти о твоей любви. Вспоминай ее, вспоминай все, что связано с ней хорошего, все светлые моменты.

Нельзя заставить кого-то полюбить против воли, но ведь нельзя и разлюбить по приказу. Не старайся вырвать любовь из сердца – ты рискуешь получить незаживающую рану. Когда придет время, она сама покинет тебя, оставив лишь светлые воспоминания.

А до тех пор она будет тебе утешением, она щитом прикроет твое открытое сердце и не даст тебе отчаяться и наделать глупостей. Цени все то, что было связано с твоим бывшим любимым. Пожелай ему счастья в будущем – разве тебе было бы приятно узнать, что он несчастлив?

Если тебя бросили

Никогда не мучай себя вопросом – за что? Ты не виновата в том, что тебя разлюбили. Просто так случилось, и все. Ты не могла так кардинально измениться, чтобы любовь в Его сердце быстро сменилась холодностью. Вполне возможно, что изменился именно Он. Но и он не виноват в том, что его чувства изменились. В вашем возрасте чувства вообще очень быстро и резко меняются – как уж тут уследишь!

Можешь пострадать немного, пожалеть себя, по-плакать, но только не перебарщивай. Отвлекись. Если надо, заставь себя не думать о том, что тебя бросили. Боль отступит, если ты приложишь хотя бы минимальное усилие. Встречайся с друзьями, ходи в компании, бывай на людях.

Нахождение среди людей заставит тебя контролировать свои эмоции, не поддаваясь горю и отчаянию, отвлечет от печальных мыслей. И в один прекрасный день ты поймаешь себя на том, что не думала о Нем – о, Боже! – целых полчаса. Дальше – больше, и,

в конце концов, ты сможешь заставить себя забыть и не страдать.

В любом случае, как бы тебе ни было больно, не позволяй себе унижаться и просить о снисхождении и жалости. Любовь нельзя выпросить или вымолить. Любовь не знает снисхождения, она или есть, или ее нет. Третьего, каких-то «шансов», которые можно дать, нет и быть не может.

А если Он намного старше?

В жизни случается всякое, бывает и так, что твой любимый оказывается старше тебя на 10–15 лет. Давай поговорим о том, что заставляет взрослых мужчин искать встреч с молоденькими девушками. На самом деле никаких разумных причин для такого союза нет и быть не может, все-таки разница в возрасте – значительное препятствие для любви.

Во-первых. Девушки твоего возраста еще не сформировали для себя реального образа своего будущего супруга – им это не нужно. Любовь в раннем возрасте в первую очередь ассоциируется с романтическими встречами, нежными признаниями и грезами. Для взрослого мужчины, который не собирается жениться, это просто идеальный вариант. Молоденькая девушка не ищет в нем недостатков и не обращает внимания на промахи – она видит в нем героя и закрывает глаза на все то, что не вписывается в этот идеальный образ.

Во-вторых. Большая разница в возрасте играет на руку взрослому мужчине в том смысле, что ему не нужно «прыгать через себя», чтобы произвести впечатление – он и так его произведет в силу своего авторитета, как старший по возрасту. К тому же он может и не быть суперинтеллектуалом просто потому, что эрудиция молодой девушки значительно уступает эрудиции и образованности девушки постарше. Поэтому он может позволить себе расслабиться и не повышать свой уровень – для тебя и так сойдет.

В-третьих. Если взрослый мужчина оказывается первым у молоденькой девушки, ей не с кем сравнивать его «способности» в области интимных отношений, и он может не волноваться, что окажется не на высоте.

В-четвертых. Если этот мужчина женат, то он может использовать тебя как «отдушину», как глоток свежего воздуха в череде однообразных дней. Твоя молодость и свежесть, неиспорченный взгляд на вещи, наивность и чистота – вот что его привлекает. На время, разумеется, ведь после встреч с тобой он возвращается домой, к жене, к детям.

Кстати о детях. Поставь себя на место его сына или дочки – как бы ты отнеслась к тому, что папа «загулял» с твоей ровесницей?

В-пятых. Встречаются случаи, когда с молоденькой девочкой встречается «дедушка» – мужчина 50–60 лет. Это уж ни в какие ворота не лезет. Бесспорно, он может быть и ласковым, и любящим, и щедрым, он может быть каким угодно хорошим. Но ты должна знать, что мужчины в преклонном возрасте начинают страдать расстройствами половой функции, они уже не такие «молодцы», какими были в молодости и при помощи молодого упругого тела стараются возродить былое, вновь почувствовать себя молодыми и полными сил. В этой ситуации молодая девушка играет роль игрушки из секс-шопа. И нет никакой гарантии, что через год-два, когда она станет уже не такая молоденькая и наивная, «дедушка» не заменит ее девочкой младше.

В ситуации, когда ты встречаешься с человеком, который намного старше тебя, сядь и совершенно искренне ответь себе на вопрос – что для тебя означает эта связь, что для тебя означает этот человек, что именно тебя с ним связывает. Есть ли в вашей связи что-то, что приносит пользу лично тебе, чувствуешь ли ты себя с ним защищенной или, наоборот, такое положение вещей приятно щекочет твои нервы, получаешь ли ты моральное удовлетворение, что сумела заинтересовать взрослого человека.

Чаще всего молодые девушки начинают встречаться с мужчинами намного старше себя, чтобы ощутить себя маленькой ласкаемой девочкой, доченькой. Скорее всего, им не хватало в детстве отцовского внимания и заботы. Так не лучше ли наладить нормальные отношения с родным отцом, чем быть неизвестно кем для чужого дяди? Ты уже взрослая, ты вполне можешь поговорить с папой и объяснить ему, что тебе не хватает его самого, его дружбы и под-держки.

Не стоит начинать свою жизнь с того, чтобы позволять мужчинам манипулировать собой и использовать себя, иначе такая модель поведения может настолько прочно войти в твое сознание, что побороть ее будет крайне проблематично.

Контрацепция, или как уберечься от нежелательной беременности

Кто бы ни стал твоим партнером и насколько бы серьезным и ответственным тебе ни казался этот человек, есть вещи, о которых ты обязательно должна подумать, если не хочешь сейчас иметь ребенка. Незнание, как уберечься от нежелательной

беременности, может создать тебе массу проблем. Но для того и существует контрацепция, то есть применение различных методов предохранения от беременности. Даже если ты сейчас и не живешь половой жизнью и не считаешь вопросы контрацепции актуальными для себя, все равно прочти данный раздел, чтобы обладать этим знанием, когда оно тебе понадобится.

Выбор, когда и сколько рожать детей, должен быть осознанным и целиком оправданным. Современная женщина, имеющая в своем распоряжении целый арсенал медицинских средств, может и должна сама принимать решение – зачать ей ребенка сейчас или немного повременить, потому что такое решение может стать и зачастую становится самым важным в жизни.

Для начала стоит опровергнуть несколько мифов о контрацепции, которые бытуют в нашем сознании. Итак, ты все-таки можешь забеременеть:

• если мужской член не вошел во влагалище, а сперма оказалась в области наружных половых органов;

• в любой позе полового акта;

• если ты не испытала оргазма;

• если половой акт был прерван;

• если это твой первый опыт;

• если у тебя менструация.

Также стоит знать о том, что существуют два «метода» контрацепции, которые могут применяться, но они крайне неэффективны и даже опасны для здоровья:

1) полоскание, или биде. Состоит в том, что сразу после полового акта в течение одной минуты влагалище полощется сильной струей воды или кислым раствором. Эффективность этого метода составляет от 35 до 50 %. Такая низкая эффективность объясняется просто – сперматозоиды очень подвижны и обладают огромной выносливостью, шейку матки они проходят за 30–40 секунд, а полоскание может даже способствовать их прохождению дальше в полость матки. Полоскание кислыми растворами может изменить естественную среду матки и открыть ворота для инфекции;

2) прерванный половой акт. Происходит, когда мужчина вынимает половой член из влагалища как раз перед семяизвержением, чтобы оно произошло вне тела женщины. Эффективность этого метода составляет 70–80 %.

Столь низкий уровень эффективности можно объяснить тем, что в состоянии сильного возбуждения у подавляющего большинства мужчин еще до наступления оргазма выделяется небольшое количество спермы, которого может оказаться

достаточно для оплодотворения яйцеклетки. К тому же такой «метод» создает обстановку нервозности во время полового акта, а его длительное применение может вызвать стресс и нарушения нервной системы.

Чтобы выбрать для себя подходящий метод предохранения, тебе необходимо иметь хотя бы общее представление о том, как устроены женские и муж-ские репродуктивные органы, как происходит оплодотворение.

Женские органы

Каналы (их два), по одному из которых ежемесячно перемещается созревшая яйцеклетка, называются фаллопиевы трубы. Органы, в которых созревают яйцеклетки и которые выделяют женские гормоны, регулирующие менструальный цикл, называются яичники.

Шейка матки – переход из влагалища в матку. В шейке находится слой густой слизи, которая защищает матку от инфекций, от негативных влияний микрофлоры влагалища. Сама матка – грушевидный орган, состоящий целиком из мышц, в котором развивается плод во время беременности.

Что такое менструальный цикл? Так называют регулярное ежемесячное обновление плодовитости женщины, которое чередуется с выделением крови из матки. Продолжительность цикла обычно составляет 28 дней, но могут быть колебания цикла в пределах 7–8 дней в ту или другую сторону. Началом цикла врачи считают первый день менструации, его серединой – овуляцию, а окончанием цикла – последний день перед следующей менструацией. Сама же менструация служит сигналом о том, что оплодотворения не произошло и функциональный слой матки будет отторжен. Что происходит во время менструального цикла?

1–5-й день – менструация – идет отторжение функционального слоя матки, и он вместе с неоплодотворенной яйцеклеткой выводится из организма;

6–13-й день – слизистая оболочка матки восстанавливается, чтобы принять оплодотворенную яйцеклетку, а в яичниках в это время созревает новая яйцеклетка;

14-й день – происходит овуляция – яйцеклетка выходит из яичника и попадает в одну из фаллопиевых труб;

15–28-й день – функциональный слой матки окончательно созрел для того, чтобы принять оплодотворенную яйцеклетку, сама яйцеклетка по фаллопиевой трубе продвигается к матке.

Если она оплодотворена, то до истечения 28 дней она прикрепляется к стенке матки, где и продолжает свое развитие в течение 9 месяцев. Если же оплодотворения не происходит, то яйцеклетка вместе с менструальной кровью выводится из организма.

Мужские органы

Семенники – два овальных органа, которые выделяют мужские гормоны и производят сперматозоиды; мошонка – свободные складки кожи, образующие своеобразный мешочек, в которых находятся семенники; семявыводящий проток – по нему сперматозоиды из семенников поступают во внутренние органы, в которых образуется сперма; мочеиспускательный канал – выводящий канал для спермы и мочи.

Как же происходит оплодотворение? Во время полового акта, когда половой член находится во влагалище и у мужчины наступает эякуляция, выбрасывается сперма. В сперме находится несколько миллионов сперматозоидов. Для того чтобы оплодотворить яйцеклетку, они должны достичь шейки матки, пройти через слой слизи, проникнуть в полость матки, а затем в фаллопиевы трубы. Яйцеклетка во время овуляции попадает именно в фаллопиеву трубу, где и может быть оплодотворена сперматозоидом. А беременность наступает тогда, когда оплодотворенная яйце-клетка прикрепляется к стенке матки.

Контрацепция нужна для того, чтобы не дать сперматозоиду возможности оплодотворить яйцеклетку. Методы же, при помощи которых достигается эта цель, могут быть различными.

1. Гормональные препараты (таблетки, инъекционные контрацептивы) подавляют овуляцию, тем самым не позволяя яйцеклетке созреть для оплодотворения, и одновременно сгущают слизь в шейке матки, затрудняя сперматозоидам проход в полость матки.

2. Барьерные методы – презервативы, губки, колпачки не позволяют сперматозоиду достичь яйце-клетки.

3. Спираль создает в матке неблагоприятную для сперматозоидов среду, от чего они погибают, или же механически препятствует закреплению оплодотворенной яйцеклетки на стенке матки.

4. Спермициды – различные кремы, гели, свечи – уничтожают и ослабляют сперматозоиды прямо во влагалище.

5. Физиологический или календарный метод – при его использовании для половой жизни выбирают такое время, когда

яйцеклетка не созрела для оплодотворения.

Что же может использовать молоденькая девушка, половая жизнь которой еще только-только начинается и ее нельзя назвать регулярной? Что бы ни говорили врачи и реклама, а гормональные методы не подходят молодому организму.

Твой гормональный фон еще не установился, и поступление гормонов извне, вместе с таблетками, может только навредить. К тому же у гормональных препаратов столько побочных эффектов и противопоказаний, что лучше их не использовать вообще, чем искать «свой», подходящий именно тебе на протяжении многих месяцев.

Так что же делать молодым, а также тем, кто ведет половую жизнь нерегулярно? Какие методы контрацепции можно применять без вреда для здоровья? Самый оптимальный вариант – презерватив. Как муж-ской, так и женский.

Мужской презерватив – тонкий резиновый мешочек, используемый мужчинами, в котором скапливается сперма после эякуляции. Презерватив предохраняет от проникновения спермы в матку, а также от болезней, передающихся половым путем (БППП). Эффективность такого метода предохранения составляет 88–98 %.

К преимуществам презервативов перед другими методами контрацепции относится то, что это – единственный метод, предохраняющий обоих партнеров от БППП, они доступны и практически не имеют побочных эффектов. К недостаткам же презерватива можно отнести то, что они начисто убивают романтику в отношениях – ну какая романтика, когда в самый разгар любви, когда оба партнера уже на грани пика наслаждения, они вспоминают о «резинке» и начинают лихорадочно ее натягивать, подгоняя друг друга!

Женский презерватив. Механизм его действия подобен действию мужского. Это специально созданный для женщин презерватив, имеющий особую форму. Он вводится во влагалище таким образом, чтобы внутреннее кольцо его действовало как диафрагма, а внешнее обеспечивало отсутствие контакта полового члена и влагалища. К минусам можно отнести то, что даже при правильном применении его эффективность все же ниже, чем у мужского презерватива. А к плюсам относится то, что девушка сама может предохраниться от нежелательной беременности или БППП, даже если ее партнер и отказывается от применения презерватива.

Одним из наиболее оптимальных методов предохранения является диафрагма – колпачок из резины (шапочка на шейку матки), который намазывают специальным спермицидным

кремом или гелем. Диафрагма не мешает половому акту и не прерывает его, потому что ее вводят до начала акта. Диафрагма относится к механическим методам предохранения от нежелательной беременности, не дает сперматозоидам проникнуть в матку, а спермицидный гель или крем уничтожает сперматозоиды. По истечении 68 часов после полового акта диафрагму вынимают и промывают.

Можно использовать одну и ту же диафрагму на протяжении нескольких лет без утраты ее свойств. Однако для того, чтобы подобрать правильную диафрагму, необходимо обратиться к врачу, который определит ее размер.

Примерно такое же действие имеет и губка – кусочек пористого материала, пропитанный спермицидом. Губку вводят глубоко во влагалище, перед половым актом. Она механически закрывает шейку матки, препятствуя прохождению сперматозоидов в матку, впитывает сперму, а спермицид уничтожает сперматозоиды. Губка – одноразовое средство контрацепции.

Если ты не хочешь использовать презервативы, а применение губок и диафрагм считаешь слишком сложным для себя, можешь попробовать спермициды – средства, в которых содержатся химические препараты, уничтожающие сперматозоиды прямо во влагалище. Они выпускаются в удобных формах – в виде капсул, шариков, свечей, кремов и гелей. Их применяют за 10–15 минут до начала полового акта, а их действие продолжается около 4 часов. Однако ты должна знать, что эффективность спермицидов составляет всего 60–90 %, в зависимости от вида препарата, и врачи все-таки рекомендуют использовать наряду с ними и презерватив или другие методы контрацепции.

Не стоит упускать из виду и календарный, или физиологический, метод предохранения от нежелательной беременности. Однако для его применения ты должна выяснить время наступления овуляции. Для молодой девушки такой метод будет сложно применить в силу того, что менструальный цикл может быть нерегулярным, а значит, и овуляция будет наступать в разное время.

К тому же даже у взрослых женщин такой метод имеет крайне низкую эффективность, так как, чтобы получить хотя бы примерное представление о наступлении овуляции, необходимо отмечать менструальный цикл на протяжении года, наступление овуляции зачастую тесно связано с влиянием различных факторов внешней среды (стрессов или заболеваний).

А если произошло что-то непредвиденное, и половой акт свершился в момент, когда ты не имела возможности применить

какой-либо из методов контрацепции, существуют специальные гормональные препараты, которые носят название средств посткоитальной контрацепции и принимаются в течение 72 часов после полового акта. Их действие состоит в том, что они предотвращают наступление беременности, вызывая кровотечение. Нельзя применять эти таблетки регулярно – они слишком сильно «встряхивают» гормональную систему, в результате организм не может восстановить регулярные менструации. Однако, если ты выбрала для себя в качестве постоянного средства контрацепции презерватив, можешь иметь эти таблетки для непредвиденных случаев (например, если презерватив порвется).

Плоды любви

Они не всегда бывают сладкими. Что делать, если все твои предосторожности пошли насмарку и ты все-таки «залетела»? Тебе придется решать ряд проблем и вопросов. Со многими из них справиться в одиночку тебе будет достаточно сложно, а решить некоторые вообще нереально.

Первое и самое главное – немедленно расскажи родителям или хотя бы маме. Гневная реакция родителей на твой рассказ – ничто в сравнении с кошмаром, в который может превратиться твоя жизнь, если они обо всем узнают от кого-то другого.

Второе, не менее важное, – ты должна сама иметь твердое решение по поводу судьбы своего будущего ребенка. Если говорить начистоту, то выбор не так уж велик – рожать или делать аборт. Третьего, к сожалению, не дано.

Что будет дальше с рожденным ребенком – дело совести каждой молодой мамы. То ли она оставит его с собой, будет любить и воспитывать сама, то ли отдаст на усыновление и будет ежедневно молиться, чтобы судьба его сложилась счастливо.

Но жить тебе, а значит, и решать тебе. Тебе решать, переложить ли ответственность за все дальнейшее на чужие плечи или повзрослеть и принять решение самостоятельно. Основным из целого ряда аргументов в пользу абортов, которые звучат из уст родителей, является то, что ты еще слишком молода, неопытна, твоя жизнь только начинается, что ребенок может ее сломать. Казалось бы, родители заботятся исключительно о тебе… Но на самом деле часто их в большей степени волнуют собственный престиж, собственное благополучие и такой немаловажный фактор, который называется «что люди скажут?». Реалии нашей жизни таковы, что иметь

несовершеннолетнюю мать-одиночку в семье считается позором – мол, родители за ней не усмотрели, сами виноваты. Они как люди взрослые и имеющие более богатый жизненный опыт легко могут представить себе, что ждет тебя да и их тоже в дальнейшем.

Ты еще молода, тебе обязательно надо учиться, поэтому возникает вопрос, кто будет заниматься ребенком, потому что успешная учеба и уход за маленьким ребенком одновременно – дело нелегкое, можно сказать, практически невыполнимое. Сам собой напрашивается ответ – ребенком будет заниматься бабушка, то есть твоя мама. Но, позволь, а не рано ли ей, не дожив до сорока лет, становиться бабушкой? Тогда кто?

Вопрос второй – готова ли ты принять на себя ответственность за жизнь, здоровье и воспитание маленького человека? Чувствуешь ли ты в себе достаточно терпения, нежности и любви, чтобы стать хорошей мамой – заботливой и ответственной, чтобы не перекладывать обязанности по уходу за ребенком на плечи родителей? Готова ли ты отказаться от легкомысленности и беззаботности, присущих тебе, и сместить приоритеты в пользу своего ребенка, ставить его интересы и желания превыше собственных?

Готова ли ты к неблагожелательному отношению окружающих, к насмешливым и непонимающим взглядам, к злым шуткам и оскорблениям?

Как ни странно, в нашей стране широко практикуется презрение к матерям-одиночкам как к падшим женщинам, и в то же время общественное мнение навязывает нам жалостливое и сочувственное отношение к детям, лишенным родителей. Опыт многих «залетевших» девочек показывает, что семья молодого человека относится отрицательно к тому, что его подруга забеременела. В беременности винят обычно девушку, как будто она принудила юношу к интимным отношениям. Все проблемы валятся на ее голову и голову ее родителей. Ты готова к тому, что именно твоим маме и папе придется справляться с этим грузом? Ты действительно хочешь подвергнуть их этому испытанию?

Да, решение оставить ребенка несмотря ни на что чревато многими и не всегда благоприятными по-следствиями, однако все они преодолимы. Пусть не слишком легко и не сразу, но с ними можно и нужно справиться.

Главное, чтобы ты и твои родители смогли сплотиться перед лицом этих трудностей и выстоять как единое целое, чтобы твоя беременность и рождение ребенка объединили, а не раскололи семью. Беременность несовершеннолетней дочери – испытание для любящих родителей, проверка их на прочность. Не все могут ее выдержать, и принимается решение избавиться от проблем

самым легким способом – сделать аборт.

Конечно, это самый легкий, но не самый лучший способ избавления от проблем. Порой его послед-ствия накладывают отпечаток на всю дальнейшую жизнь. Как ни крути, а аборт – не что иное, как убий-ство. Ты сама или с подачи родителей решаешь – жить или нет тому малышу, который уже живет в тебе. Ты даже не даешь ему шанса.

Медицинские последствия также могут остаться на всю жизнь, и самым грозным из них является бесплодие – ты больше никогда не сможешь иметь детей. Аборты часто сопровождаются воспалениями жен-ских органов, депрессиями, нервными расстройствами, бессонницей, неврозами различной степени.

В любом случае, прежде чем прийти к какому-то решению, ты должна очень ясно себе представлять последствия своего шага, быть готова к непредвиденным обстоятельствам, чувствовать в себе внутреннюю готовность противостоять всем тем, кто станет пытаться решать за тебя и за твоего ребенка. Ведь теперь у вас одна жизнь на двоих, как минимум на ближайшие двадцать лет, если, конечно, ты дашь ему шанс…

Ранние браки

Любовь предполагает постоянное желание быть рядом с предметом нежных чувств. И если ты и твой любимый решили связать свои жизни и быть вместе навсегда, вы должны полностью осознавать все значение такого шага.

Совместная жизнь – это совсем не то, что романтические встречи. Любовные свидания – это, так сказать, парадный, приукрашенный вариант. Совместная жизнь чаще всего развеивает иллюзии и низвергает кумиров с пьедестала. Молодые люди слишком эгоистичны, упрямы и чрезмерно настойчивы в том, что касается выполнения их желаний и капризов. Молодые супруги нередко не способны идти на уступки, не способны принять и понять точку зрения другого. В силу своей возрастной эгоистичности молодые не понимают, зачем надо заботиться о ком-то, кроме себя. И наконец, не способны взять на себя, во всяком случае осознанно, полную ответственность за себя и свою семью.

Немалую долю сложностей в браке очень молодых людей добавляют и родители. Не стоит забывать о том, что молодые люди не могут быть самостоятельными финансово от своих родителей, потому что у них нет еще ни образования, ни работы. Они стараются диктовать, как вести себя молодой жене и ее

мужу, что делать, какие вещи покупать, а от покупки каких воздержаться, как бы проживают семейную жизнь заново, вместе со своей дочерью. Из-за этого многие молодые семьи распадаются, даже не начав жить вместе по-настоящему.

Поэтому намного разумнее повременить немного, дождаться подходящего случая, обрести подлинную самостоятельность и начать семейную жизнь не под неусыпным надзором мам как с одной, так и с другой стороны, а независимо от всех и только так, как сочтете нужным ты и твой муж.

ТВОИ УВЛЕЧЕНИЯ

Сама себе дизайнер

Любому человеку хочется чем-нибудь выделиться из толпы. Каждый решает эту проблему по-своему – кто-то бреет голову наголо, кто-то выбирает для себя джинсовый или кожаный стиль, кто-то блещет эрудицией, у кого-то суперклассная фигура. Ты, наверняка, уже задумывалась над тем, как сделать себя непохожей на других с минимальными усилиями и максимальным результатом. Мы можем подсказать тебе парочку идей, не требующих большого ума и умения. Все, что тебе понадобится – ловкие руки и немного терпения. Ты вполне способна создавать себе одежду собственными руками. Речь, безусловно, идет не о том, чтобы ты шила себе куртки и пальто, но сделать из обыкновенной майки или старых джинсов стильную вещь, уверена, тебе под силу. Итак, руки растут, откуда надо, желание есть, приступим. Это довольно просто и очень увлекательно. Никаких суперпознаний не понадобится.

Джемпер в стиле пэчворк

Наверняка, в твоем гардеробе найдется трикотажный джемпер, который ты давно не надевала. Возможно, он испачкан, или побит молью, или тебе надоел. Давай попробуем дать ему второй шанс.

Берем ножницы, и смело начинаем резать. Ты должна аккуратно распороть джемпер по швам таким образом, чтобы не спустить ни одной петли. Теперь отпарь переднюю полочку джемпера, для того чтобы она приняла ровную форму, разложи ее на листе бумаги для выкроек и пересними контур. Не забудь про нагрудные вытачки, без них джемпер не ляжет по фигуре. Теперь трикотаж отложим в сторону и займемся техникой «пэчворк».

Пэчворк (англ. Patchwork) – лоскутная работа. Думаю, что у тебя дома найдется пара-тройка лоскутов ткани, по цвету гармонирующих с твоим джемпером. Фактура значения не имеет, потому что сама техника «пэчворк» предполагает сочетание, казалось бы, несочетаемых тканей. Это могут быть кожаные, бархатные, атласные лоскуты, остатки обивочной ткани, кусочки искусственного меха. Если материал найден, приступим к работе.

Нарежь лоскуты на различные по форме кусочки, при этом старайся, чтобы разные по фактуре лоскутки более-менее подходили друг к другу, ведь нам предстоит их сшивать. Аккуратно наложи лоскуты на выкройку так, чтобы края слегка

заступали друг на друга. Сколи их булавками.

Помни о припусках на швы! Они должны быть примерно 1–1,5 см. Старайся, чтобы получался гармоничный узор, лоскутная техника не терпит небрежного исполнения. Если результат тебя удовлетворил, сметай лоскуты вручную контрастной нитью. На время отложим наши лоскутки. Теперь нам предстоит сшить подкладку. Лучше всего, если подкладку ты сошьешь из специальной подкладочной ткани. Она продается в магазинах тканей. Тебе понадобится примерно 60–70 см ткани плюс 1,5 см на подгибку с каждой стороны. Точно по центру выкройки проведи вертикальную линию, которая будет отмечать середину переда. Разрежь выкройку ножницами по этой линии. Подкладочную ткань сложи по долевой линии – она идет параллельно кромке. Приколи одну половину выкройки к сложенной ткани булавками так, чтобы она не сдвигалась. Следи за тем, чтобы линия сгиба ткани и линия середины переда совпали.

Теперь обводим контур выкройки мелком или остро отточенным кусочком хозяйственного мыла, проводим линии припусков на расстоянии 1–1,5 см от края выкройки, аккуратно ножницами вырезаем выкройку с приколотой к ней тканью по линии припуска. Подкладка готова.

Теперь ты сметываешь наш «пэчворк» с подкладкой лицевыми сторонами внутрь, выворачиваешь и смотришь, все ли у тебя получилось. Если все хорошо, распарываем сметку и начинаем чистовые работы. Швом «зигзаг» проходим все стыки лоскутов с тем, чтобы у нас получилась цельная деталь переда. Обрезаем торчащие нитки, обметываем края детали. Те же манипуляции проделываем с тканью подкладки – обметываем и обрезаем лишние нити. Сложи подкладку и полочку лицевыми сторонами внутрь и стачай их плотным швом.

Швы необходимо отутюжить с изнанки через чуть влажную марлю. Выворачиваем все на лицевую сторону, разглаживаем и смотрим, что у нас получилось. Если все хорошо, можешь сшивать джемпер, начиная с переда и спинки.

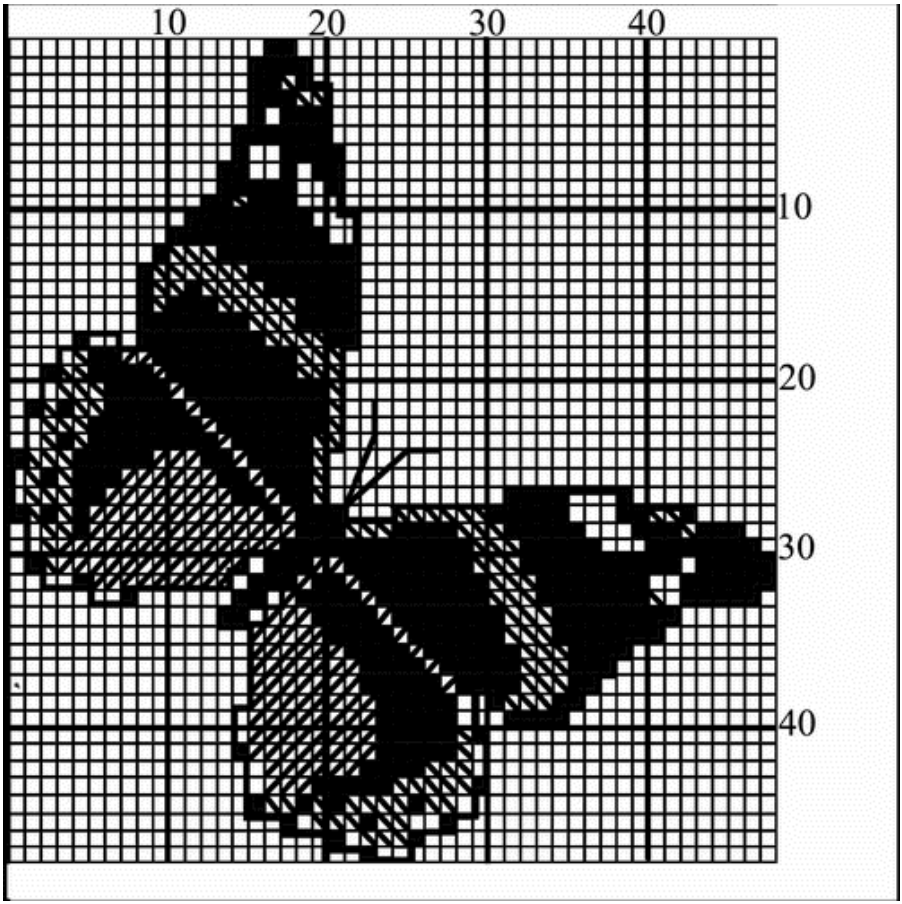
Можно прострочить швы на машинке, подкладывая специальную ленту для трикотажных швов, чтобы твой джемперок не растягивался по швам и не терял формы. Готово. Натягивай узенькие брючки, стильные ботиночки и знай – ты неотразима! А если на улице жара? Ты можешь сделать себе такую майку, которой точно больше ни у кого не будет!

Майка с оригинальным узором

У тебя есть облегающая белая майка или просторная футболка? А у кого ее нет?! Итак, берем чистую – это обязательное условие! – беленькую хлопковую маечку, тонкий шпагат, маленькие шарики и начинаем колдовство. Абсолютно без всякой системы, в любом месте, кладем на ткань шарик, как бы «заворачиваем» его в ткань, и обвязываем кусочком шпагата. Чем больше шариков мы обвяжем, тем гуще получится узор. В магазине покупаем краску для тканей яркого цвета, разводим ее согласно инструкции и опускаем нашу майку. По истечении времени окрашивания вынимаем майку из красящего раствора, прополаскиваем ее, развязываем узелки. Что мы имеем? То, чего точно нет ни у одной из твоих подружек – самую оригинальную майку на свете! В сочетании с джинсами твоя маечка – просто отпад!!!

Майка с вышивкой

Если ты не хочешь возиться с красящими растворами, можно сделать проще, но не менее оригинально. Ты можешь создать себе майку с вышивкой. Тема – любая, на твой выбор и вкус, начиная с бабочек и заканчивая вертолетом Ми-8. Самым простым способом вышивания цветных картинок на ткани является полукрест. Этот шов выполняется так: ты шьешь узор горизонтальными рядами, начиная с левого верхнего угла узора. Игла выкалывается в левом нижнем углу первой клеточки и вкалывается в правом верхнем углу той же клеточки. Игла направляется вертикально вниз и выводится на лицевую сторону узора одной клеточкой ниже. Этот прием ты повторяешь до конца первого ряда, который выполняется слева направо. Второй, нижележащий ряд, ты выполняешь справа налево с тем же наклоном стежков, но движением иглы снизу вверх. Ты можешь поступить хитро и перевернуть свою вышивку вверх ногами, выполнять второй ряд так же, как и первый. Эти два ряда являются своего рода раппортом, который выполняется на всем протяжении вышивки. Нить при таком способе вышивки расходуется очень экономно, по-скольку с изнанки видны лишь коротенькие вертикальные соединительные стежки.



Раз уж мы заговорили о вышивке, тем более о вышивке крестом, нельзя не упомянуть о прекрасной возможности удивить всех своим талантом в этой области. На самом деле вышивка крестом требует от вышивальщицы усидчивости и терпения, поскольку крест – наиболее простой и доступный способ вышивания, овладеть которым может любой.

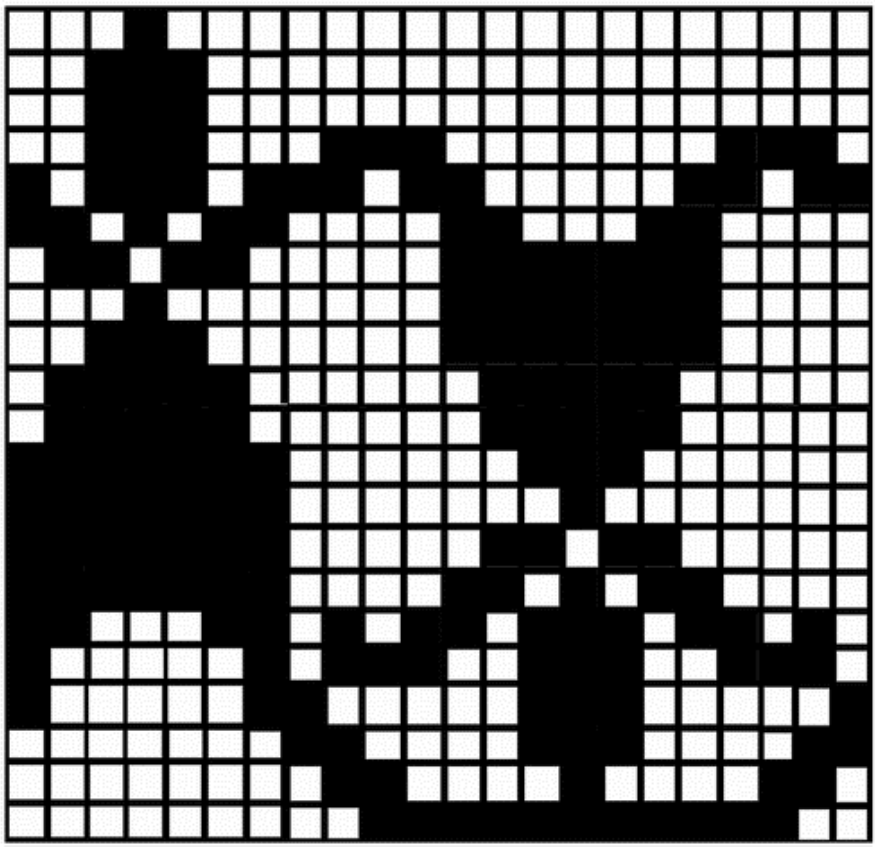
Помнишь, кот Матроскин говорил: «А я еще на машинке могу шить и крестиком вышиваю…». Эта несложная наука может сослужить тебе отличную службу. Не обязательно приобретать дорогую канву и вышивать по ней картины, ты можешь украсить своей вышивкой не только стены своего дома, но и многие вещи, которые мы частенько используем в жизни.

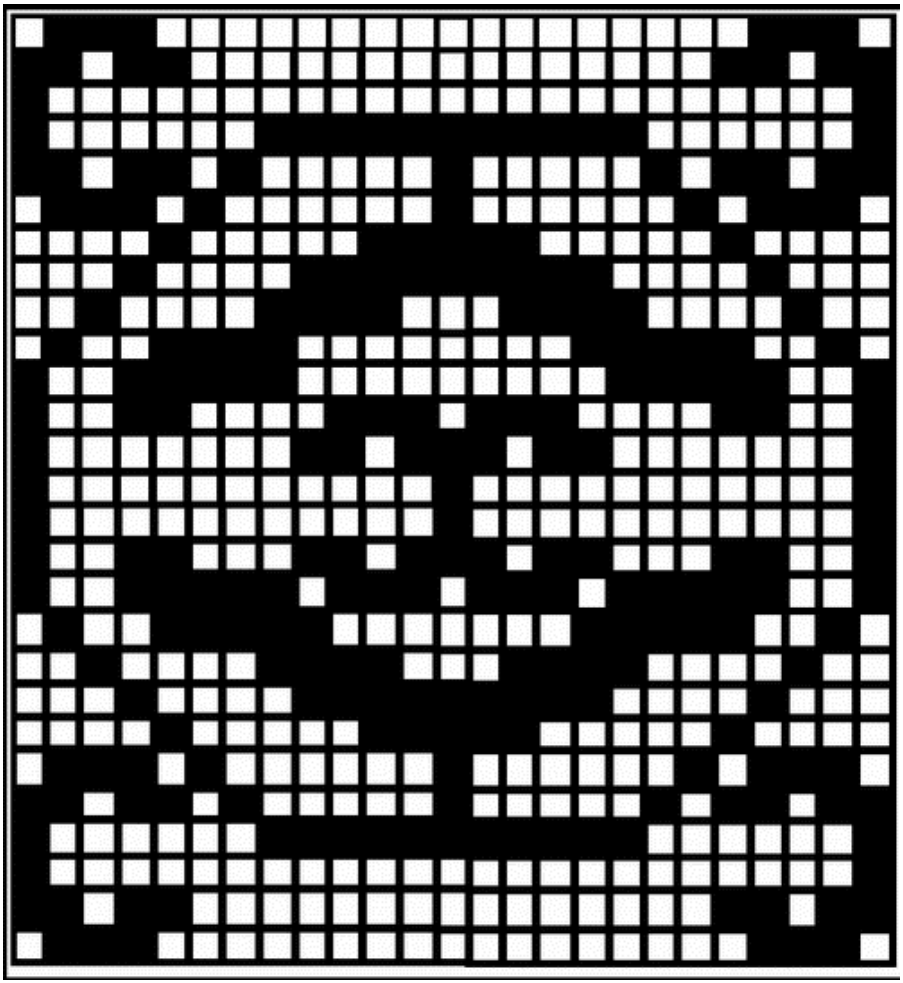
Столовые салфетки

Если ты начинающая и, соответственно, крайне нетерпеливая вышивальщица, эта идея для тебя! Достаточно купить столовые салфетки из небеленного льна размером 30х40 см и белые нити

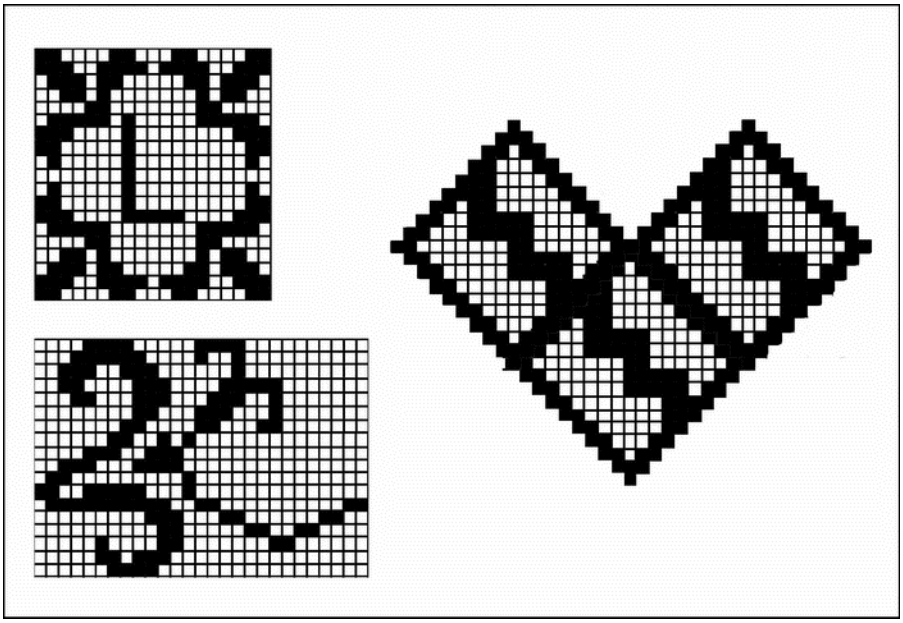
мулине в три сложения. Ниже мы предлагаем тебе несколько узоров, по которым ты можешь вышивать салфетки.

Вышивка требует незаурядной усидчивости, терпения. Гораздо проще в этом смысле дела обстоят с вязанием. Хоть один раз, но ты уже держала спицы в руках. Научиться вязанию легко и просто, в этом тебе могла помочь мама или бабушка. Самые простые узоры вязки – платочную и чулочную – ты наверняка освоила. И теперь мы с тобой попробуем связать диванную подушечку-думочку.





Тебе потребуется по 100 г темно-бордовой и светло-бежевой пряжи для лицевой стороны и 200 г темно-бордовой пряжи для обратной стороны подушки. Также тебе будут нужны вязальные спицы № 3,5, желательно стальные, они прочнее. Для начала платочной вязкой (все петли лицевые) свяжи образец – квадрат со стороной 10 см. По нему ты сможешь определить плотность вязания – сколько петель в длину и сколько в ширину составляют 1 см. Определившись с плотностью вязания, измерь размеры диванной подушки, на которую мы будем вязать чехол. Набери на спицы нужное количество петель темно-бордовыми нитками и начинай вязать платочной вязкой. Закончив работу, обязательно слегка пропарь утюгом обе детали чехла и сшей при помощи штопальной иглы и темно-бордовых ниток с трех сторон. Натяни чехол на подушку и зашей четвертую сторону.



Зверье мое…

Да что мы все о рукоделии, будто у молодой девушки нет других увлечений! Скажи, а у тебя есть домашний любимец? Почти наверняка – да. Если, конечно, ты любишь животных. Поговорим?

Кошки

Для начала давай поговорим о кошках. Мягкий, пушистый, мурлыкающий комочек – твоя кошка. Самое милое существо на свете. Но тебе, наверное, будет интересно узнать, что кошки в Европе стали домашними животными относительно недавно – в XI веке нашей эры. До этого кошки считались подручными сатаны, колдовскими животными и подвергались гонениям. В России же кошки всегда пользовались почетом и уважением. Они являлись символом уюта и порядка в доме. До наших дней сохранился древний обычай – в новый дом первой должна войти кошка, а за ней уж идут хозяева. Кого выбрать – кошку или кота? Пушистую или гладкошерстную? Породистую или дворовую?

При выборе домашнего любимца следует тщательно продумать все возможные варианты и обязательно посоветоваться с родителями – а вдруг они против? Ты, конечно, уже большая девочка, но все-таки мнение мамы и папы в таком вопросе должно быть решающим. Вполне возможно, что у кого-то из твоих близких аллергия на шерсть животных. К тому же ученые выяснили, что многие домашние животные не только переносят различные инфекции, опасные для человека, например токсоплазмоз, крайне опасный для беременных женщин и нерожденного ребенка, но и сами очень часто болеют человеческими болезнями.

Так, если в доме кто-то заболевает гриппом, существует почти стопроцентная гарантия того, что и ваша киска будет хворать. Захочешь ли ты подвергнуть ее такому риску?

Следует сразу определиться с тем, кто и в какое время будет ухаживать за кошкой, кто будет менять ей туалет, возиться с ней и кормить ее. Необходимо представлять себе всю полноту ответственности за своего домашнего питомца – раз уж ты взяла в дом живое существо, то тебе предстоит жить с ним и заботиться о нем.

При виде пушистого комочка, уютно мурлыкающего у тебя на руках, тебе, безусловно, захочется забрать его к себе домой.

Однако котята вырастают и становятся взрослыми кошками, далеко не такими очаровательными и милыми. Будешь ли ты и дальше заботиться о нем или предпочтешь отправить в деревню к бабушке? Задумайся, какую психологиче-скую травму ты нанесешь любящему тебя животному. Ведь он искренне и глубоко полюбит тебя, признает своей хозяйкой и властительницей. Своим отказом ты как бы предаешь его. Ты захочешь этого? Скорее всего, нет.

Наконец, домашний питомец или питомица выбраны и принесены домой. Если это маленький месячный котенок, которого только-только отняли от мамы-кошки, то, скорее всего, он задерет хвост трубой и отправится обследовать свое новое жилище. В этом возрасте котята отличаются редкостным бесстрашием. Это и на самом деле презабавное зрелище – наблюдать за таким крохой. Глаза горят, шерсть дыбом, усы встопорщены, шарахается от каждого незнакомого звука и шороха и в то же время старается заглянуть во все щели, обнюхать все уголки, все узнать и со всем познакомиться.

Что же с ним делать, как обустроить его жизнь в доме так, чтобы никому не доставлять хлопот? Для начала отведи котенку постоянное место в доме – где он будет спать и отдыхать. У меня, например, кошки спят в плетеной корзине в углу кухни. Это надо видеть, когда они сбиваются в «многолаповую» кучу – никогда и ни за что не поймешь, где чьи лапы или хвосты. Им почему-то нравится спать именно так – всем вместе. Наверное, так теплее. И до чего же приятно, когда уютным осенним вечером семья собирается на кухне пить чай, а дружная кошачья стая в это время мурлычет так, что заглушает холодильник! Твоя кошка обязательно полюбит кухню, потому что там не только тепло и весело, а еще и потому, что там все время есть что-нибудь вкусненькое.

Давай поговорим о том, чем же надо кормить кошку, чтобы она росла здоровой и радовала тебя много-много лет.

Сначала скажу тебе о самом распространенном заблуждении, которым грешат почти все начинающие кошатники, они искренне считают, что мясом нужно кормить только собак, а кошка, по их мнению, настолько нежное существо, что ей вполне достаточно молочка и творожка. На самом деле такого хищника, как кошка, в природе еще поискать! Поэтому кошка обязательно должна получать мясо ежедневно. Лучше всего кошкам подходит кроличье или куриное мясо. Сгодится баранина или индюшатина. Мясо для домашней кошки должно быть отварным. Из субпродуктов (потрошков) ветеринары рекомендуют только куриные или кроличьи, да и то отварные, хорошо хоть не

чищенные.

Внимание! Сейчас будет развеян самый устойчивый миф, касающийся кошек. Кошкам совершенно не нужно молоко! У взрослых кошек молоко плохо усваивается, а сливки, сметана и сыр могут привести к расстройству пищеварения. Кошки могут обойтись без молока. Пожалуй, единственный молочный продукт, который не наносит непоправимого вреда кошачьему организму, – это творог. В нем содержится кальций, необходимый для роста костей, а также для зубов и шерсти вашей киски. Поэтому если ваш пушистик с удовольствием поглощает творожок, предлагайте его не реже раза в неделю.

Кошки любят рыбу. Но ее также нельзя давать слишком часто и только в отварном виде. Ты должна знать, что в рыбе очень мало витамина Е, который необходим кошкам, а также присутствует фермент, который разрушает витамин В1, отвечающий за состояние шерсти твоего животного. Если ты станешь предлагать киске только рыбу, ей грозят потеря аппетита, воспаления кожи и расстройства психики.

Понаблюдай за своим питомцем – какие овощи он предпочитает, и время от времени предлагай их ему. Кошки иногда отличаются довольно интересными пристрастиями в еде. Например, мой кот Демон обожает свежие огурцы. Он способен прогрызть дыру в пластиковом пакете, чтобы полакомиться. Многие коты любят сырой картофель или помидоры, и в этом нет ничего странного. Хотя кошки и не вегетарианцы, им хочется иногда «попастись на травке». В связи с этим, заведи на подоконнике горшочки с зеленеющими злаками – овес или пшеница восполнят недостаток витаминов в кошачьем рационе в осеннее или зимнее время. Запрыгнув на подоконник, твой любимчик сможет совместить приятное с полезным – понаблюдать за улицей (что обожают все домашние кошки) и пощипать зеленую травку.

Также у твоей кошки обязательно должна быть вода для питья. Усатые-полосатые очень требовательны к качеству воды, поэтому предлагай им отстоявшуюся воду или покупай воду в бутылках. Ты спросишь, а что же «Kitekat» – Корм Энергичных Кошек – так широко рекламируемый, есть ли от него толк? Наверное, есть. Производители корма для кошек клянутся, что в их продукции содержатся все необходимые для нормального развития кошки витамины и минералы, но мы с тобой понимаем, что они поклянутся чем угодно, только чтобы продать побольше кошачьих консервов. Так что же, спросишь ты, неужели нет идеального корма для любимой киски? Есть! В природе существует идеальный корм для кошки. Это… мышка. И если ты,

как самоотверженная хозяйка время от времени станешь угощать своего питомца этим деликатесом, твой кот будет тебе крайне признателен.

Ну вот, с кошачьей едой мы более-менее разобрались. Давай поговорим о том, как наиболее комфортно устроить кошачьи «удобства». В природе, как ни странно, существуют идеальные кошки, которые приходят домой поесть и поиграть с хозяевами, а остальное свободное время проводят на улице. Таким кошкам не нужны «удобства» в доме. Они вполне могут справиться со своими делами и во дворе. Твое дело – вовремя выпустить кису на улицу. Но есть и менее самостоятельные животные, им требуется туалет дома. В противном случае они с завидным упорством станут ходить в один из укромных уголков, который выберут сами, и выгнать их оттуда будет невозможно.

Оптимальным вариантом является специальный наполнитель для кошачьего туалета. Он представляет собой гранулы, которые слипаются в плотный комочек после того, как кошка сделает свои дела, и легко удаляется из контейнера. К тому же такие наполнители бывают ароматизированными, что позволяет избавиться от стойкого запаха в доме.

Ты знаешь, существует масса разнообразных мифов и заблуждений, касающихся пушистых друзей. Например, что если кошка упадет с высоты, то обязательно приземлится на лапы. Это верно лишь отчасти. Кошка может перевернуться в воздухе и упасть на лапы, если падает с небольшой высоты – до четырех метров. Во всех остальных случаях она полностью утрачивает ориентацию в пространстве и падает, как придется. Случаи счастливого приземления кошки на лапы, упавшей с большой высоты, скорее, исключения, чем правило. Поэтому лучше не экспериментировать и не сбрасывать Мурку с десятого этажа.

Также упорно люди верят и в то, что если кошку отвезти в незнакомое место, она обязательно найдет дорогу домой. Это неправда! Как бы сильно кошка ни была привязана к хозяевам и своему дому, природа не наделила ее встроенным компасом. Безусловно, даже среди кошек есть своего рода уникумы, которые находят путь домой, будучи увезенными, за тысячи километров. Истории потрясающих кошачьих марафонов – не вымысел, бывает и такое, но… Экспериментальным путем было установлено, что случаи, когда кошки возвращались домой из незнакомых мест, все-таки не правило, а исключение. Быть может, тебя удивит то, что я скажу, но процент кошек, вернувшихся домой, не превышает и пятой части всех кошек, когда-либо вывезенных из родного дома. Так что испытывать нервную систему своего любимца и опытным путем устанавливать, вернется ли он домой, если

вывезти его на дачу и там оставить, тебе не советую. Даже если твой Мурзик и вернется домой, то он в любом случае не будет прежним, ласковым и счастливым котом, а станет животным с травмированной психикой. Помочь ты ему вряд ли сумеешь, а кошачьих психоаналитиков в наших университетах пока не готовят.

Собаки

Быть может, в твоем доме поселился четвероногий жилец – собака? Что ж, можно поздравить тебя с прекрасным выбором. Нет лучшего товарища и более верного друга, чем этот зверь. Собака служит человеку с незапамятных времен верой и правдой, чест-но отрабатывая свой хлеб. Она сторожит его дом, охра-няет его скот, развлекает и веселит его. На протяжении сотен лет селекционеры выводили все новые и новые породы собак. В наше время исчезли многие популярные ранее породы, появились новые, о которых раньше нельзя было даже и мечтать и которые сочли бы чудом.

Надо сказать, что возникновение той или иной породы связано, прежде всего, с появлением какой-то нужды у человека. Так, например, таксы с их узким и длинным телом и короткими лапками были специально выведены для охоты на лис. Таксу запускали в нору, и она под землей преследовала бедное животное, пока лиса не выскакивала из норы прямо на охотника.

Колли – шотландская пастушья собака. С ее по-мощью шотландцы двести или триста лет назад пасли овец. И только в наше время колли из-за их милого вида и удивительного добродушия превратились в домашних собак. Однако не следует обманываться на их счет – несмотря на кажущееся беззлобие, колли ярост-но защищает то, что считает своим, будь то хозяйская квартира или велосипед, который она сторожит возле магазина.

Ротвейлер – собака-охранник, собака-сторож. Крайне агрессивные, даже злобные по отношению к чужим, они нежны и ласковы с хозяевами и очень любят детей. Расскажу забавную историю, которая приключилась с моей ротвейлерицей Дорой. Когда моему сыну исполнился год и он начал ходить, Дора очень любила носиться вокруг него и все норовила легонько толкнуть его своим обширным задом, чтобы он упал. Сын, конечно, падал, а Дора хватала его за шиворот, поднимала на ноги, «целовала» в нос, и все начиналось сначала. Оба были крайне довольны и счастливы. И кто теперь скажет, что собака не может быть

нянькой?!

Тот, у кого дома живет большая собака, знает, что пес обычно выбирает из всех домочадцев кого-то одного, и только его признает хозяином. Обычно хозяином становится отец, но бывали случаи, когда хозяином могли стать и мама, и сын или дочь. Так, в семье моих знакомых злобная кавказская овчарка Луна ела только тогда, когда еду в ее миску клал девятилетний сын хозяев Артем. Ни отец, ни мать семей-ства не могли накормить Луну, если Артема не было дома.

Но это, скорее, исключение, чем правило, потому что большой пес обычно выбирает своим хозяином большого и сильного мужчину, то есть человека, которого можно уважать и бояться (так, как собака это понимает).

Ну а если у тебя еще нет собаки и ты только собираешься ее приобрести? Несколько советов по выбору породы. Если ты живешь в городской квартире стандартной планировки, то я не советовала бы тебе заводить крупную собаку. Дело в том, что чем крупнее собака, тем больше ей надо двигаться, а в условиях города такой режим очень сложно организовать.

Для города прекрасно подходят «малогабаритные» породы, например, мелкие породы пуделей, спаниели, некоторые виды терьеров. Самый идеальный вариант – собачка типа болонки или пекинеса. Такого песика можно выгуливать и на балконе, а ест она как кот средних размеров. Лучше всего, конечно, проконсультироваться в клубе, где ты будешь брать щенка.

Совсем другое дело, если ты живешь в загородном доме или в частном доме в городе. В данном случае ты совершенно не ограничена в выборе породы. В таких домах обычно заводят собак крупных служебных или сторожевых пород – догов, овчарок, ротвейлеров, доберманов. Большая собака прекрасно может жить и на улице, в вольере или в будке, выгуливать ее не нужно, если вольер достаточно просторный, а едят такие собаки один раз в сутки (но много). Раз уж мы заговорили, сколько собака ест, давай поговорим и о том, что они едят. Первое и самое главное – собак обязательно надо кормить мясом. В мясе содержится крайне необходимый им животный белок. Собачий организм отлично усваивает баранину, курятину и свинину, можно также давать собаке рыбу. Мясо для собаки должно быть отварным – в сыром мясе могут находиться вредные и опасные для пса микроорганизмы.

Молочные продукты – сыр, молоко, творог, сметана – собакам противопоказаны. Можно иногда давать кисломолочные продукты – кефир или ряженку.

Собакам полезны каши. Однако не из всякой крупы.

Ветеринары разрешают только рис и гречку. Геркулес можно давать, но не часто. А такие крупы, как пшено и перловка, категорически запрещены, они наносят собачьему организму непоправимый вред. Однако я думаю, что если один или два раза ты сваришь своему питомцу кашу и из этих круп, ничего с ним не случится. Твой пес сам подскажет тебе, какую кашу он любит больше всего – ты увидишь это по его миске. Собака ни за что не станет есть ту кашу, которая ей не по вкусу. Столь же осторожно надо относиться и к жирам в собачьем рационе. Сливочное масло давать ни в коем случае нельзя. Разрешается только растительное масло в очень ограниченных количествах.

В чем ты можешь не ограничивать своего Барбоса, так это в овощах. Собаки могут есть любые овощи, как в вареном, так и в сыром виде. Морковь, капуста, кабачки, тыква, картофель, репа и брюква – в виде салатов, супов и как добавка к каше. Ориентируйся на вкус своего любимца и не бойся экспериментировать с сочетаниями овощей.

Нельзя давать собакам сладости и мучное – все это вредит их здоровью и ведет к ожирению. А ведь ты наверняка хочешь, чтобы твой питомец прожил долгую и полную собачьих радостей жизнь. Что еще нельзя? Ни в коем случае не давай собаке еду прямо с огня. Моя собака очень оригинально намекнула мне об этом – она подошла и легким движением лапы вывернула миску со слишком горячим супом, после чего величественно удалилась, всем своим видом выражая презрение к такой нерадивой хозяйке, как я. Не полезна для собаки еда и из холодильника. Собака ни за что не согласится есть корм, от которого у нее сводит зубы. Так что оптимальная температура – комнатная.

Не забывай и том, что собаки много пьют. В доступном для пса месте всегда должна стоять миска со свежей водой, особенно если ты кормишь его сухим кормом.

Поговорим о том, какой корм выбрать – самодельный или готовый, сухой или консервы. Какой бы корм ты ни выбрала, собаку кормить нужно чем-то одним, потому что смешивать два вида корма нельзя – у твоей собаки могут развиться аллергия или расстройство пищеварения. К тому же ты должна знать, что собаку, которая живет на улице, лучше всего кормить сухим кормом – такая еда не замерзнет в холодное время года.

Каким бы кормом ты ни кормила своего пса, не забывай о том, что собаки нуждаются в регулярной чистке зубов. Естественной «зубной щеткой» для пса является кость. Большие собаки обожают свиные или говяжьи берцовые, так называемые «сахарные» кости. Это, конечно, в случае, если твой пес приучен к опрятности и дальше кухни со своим лакомством не пойдет. А

если этот поросенок любит растаскивать кости по всей квартире, лучше регулярно возить его в ветеринарную лечебницу на процедуру очистки зубов, чтобы не возиться каждый раз, вытаскивая ароматные «сюрпризы» из-под дивана или кровати.

Витамины для четвероногого друга. Собаке, которая ест готовый корм, дополнительное поступление витаминов не требуется. А если ты готовишь еду самостоятельно, то стоит купить твоему псу комплекс поливитаминов.

Сколько еды надо собаке? Если в миске остается еда, значит, порция велика. Не стоит оставлять еду «на потом», лучше убрать ее до следующего кормления и слегка уменьшить следующую порцию по сравнению с прошлым разом. А если миска сияет зеркальной чистотой, а твой пес все еще пытается найти в ней что-нибудь съедобное, значит, еды ему недостаточно и надо увеличивать порцию.

Случается так, что и аппетит у твоей собаки прекрасный, и еды у нее достаточно, а она все равно выглядит как узник концлагеря – бока запавшие, шерсть тусклая и ломкая, ломаются когти и могут выпадать или обламываться зубы. Скорее всего, пес болеет и надо показать его ветеринару. Настораживает и полное отсутствие аппетита у пса – у здорового животного он должен быть в порядке. Не тяни, покажи свою собаку врачу. Лучше немного перестраховаться, чем потом кусать себе локти.

Не нужно очеловечивать своего пса. Девиз «больше разнообразия в еде!» не подходит животным. Они все-таки не гурманы. Поэтому, если твой Рекс с удовольствием ест одну и ту же пищу на протяжении многих лет, пусть все так и остается.

К вопросу о воспитании. Не многие люди в силах выдержать умильно-просящий взгляд голодного пса в то время, когда сами они едят. Поэтому многие из нас позволяют собаке есть кусочки со стола. Не надо этого делать! Лучше и намного проще покормить собаку до того, как люди сядут за стол. Сытый пес моментально найдет себе более интересное занятие, чем попрошайничать у стола, и не будет преследовать вас своим взглядом.

Умеренно воспитанной собаке достаточно знать несколько команд – «место», «сидеть», «лежать», «ко мне», «нельзя», «фу!». Если ты захочешь обучить своего пса другим командам, тебе надо будет походить с ним в клуб, где им займется специалист-кинолог. Но это не обязательно, особенно если твоя собака не служебной породы. Главное, чтобы пес был воспитанным, здоровым, веселым и стал тебе другом.

Аквариум

Жизнь на земле появилась из воды. Наверное, по-этому водный мир с его изумительной красотой и загадочностью привлекает даже тех, кто совершенно не умеет плавать. Телевизионные фильмы, такие, как «Живая природа» производства английской телекомпании BBC, хотя бы один раз увиденные по телевизору, побуждают нас узнать о подводном мире побольше, увидеть все это великолепие хоть одним глазком. И надо сказать, что такое желание вполне осуществимо. Достаточно оборудовать дома «правильный» аквариум.

Что первое приходит тебе в голову при слове «аквариум»? Трехлитровая банка с сиротливо плавающей в ней рыбкой гуппи? Сделанный своими руками наивный сачок из марли и пакетик с вонючим сухим кормом для рыбок из зоомагазина? Забудь об этом!

Современный «правильный» аквариум отличается от того, что мы себе представили, примерно так же, как «Запорожец» отличается от «BMW» седьмой серии. В наше время искусство оформления аквариума стало весьма престижным занятием и приносит аквадизайнерам (так называют людей, занимающихся оформлением аквариумов) неплохие доходы. Сущест-вует великое множество видов аквариумов – пресноводные, морские, «голландские», палюдариумы и др.

«Голландский» аквариум – это аквариум, в котором в водной среде живут только живые растения.

Палюдариум – это своего рода тропический «живой уголок». Воды в нем практически нет – только небольшие ручейки и крохотные лужицы. В некоторых из них живут живые организмы, в других лишь буйно растет зелень. Морской аквариум в нашей стране пока еще является экзотикой, и специалисты, которые оформляют аквариумы, разрешают хозяевам только кормить своих водных питомцев. Это связано с тем, что содержание обитателей морских аквариумов намного сложнее, чем забота о пресноводных животных.

Самый доступный, конечно же, пресноводный аквариум. Причем сейчас он может быть любого вида и формы – от крохотного стеклянного кувшинчика на письменном столе до огромной емкости размером во всю стену. Украсить аквариум можно по-разному. В магазинах сейчас продается все, начиная от самоклеющейся пленки с различными узорами до разнообразных гротиков и пещерок, в которых могут спрятаться обитатели твоего аквариума. Если у тебя нет опыта в уходе за твоим собственным подводным миром, ты можешь не стараться найти для своего аквариума настоящий грунт. В магазинах продается специальный искусственный грунт для аквариумов разных цветов и форм.

Очень красиво будет выглядеть, если уложить на дно аквариума несколько слоев разноцветного грунта. К искусственному грунту ты можешь подобрать и искусственные водоросли, которые будут смотреться не хуже настоящих. В пресной воде могут жить не только рыбки.

Ты можешь поселить в свой аквариум и разнообразных рачков, моллюсков, черепашек и лягушек. Одно условие – ты должна узнать у продавца в зоомагазине, не съедят ли друг друга твои питомцы в первый же день совместного проживания.

Без чего не обойтись?

1. Специальный светильник.
2. Фильтр для воды или, в крайнем случае, компрессор, обогащающий воду кислородом.

У каждого устройства свое назначение – фильтр насыщает воду кислородом, и очищает ее от продуктов жизнедеятельности обитателей аквариума. Компрессор можно подключить к фонтанчикам, которые очень украсят аквариум.

Лютики-цветочки…

Мы живем в стране с суровым и неприветливым климатом, где на настоящее лето приходится около двух месяцев, а все остальное время не то поздняя весна, не то слякотная осень. От такой силы жизни мы начинаем с особым трепетом и любовью относиться к тому, что не только радует нас своей красотой, дает силы и энергию, но еще и всем своим видом напоминает нам о тепле и солнце. Конечно же, это комнатные растения.

Мы, живущие в больших городах, полных смрадного газа, пыльных улиц и автомобилей, с особой силой стремимся к единению с природой. Мы выращиваем растения в своих домах, чтобы хоть немного приблизиться к натуральным условиям обитания.

Какие цветы выращивать у себя в доме, как выбрать здоровое растение, как правильно за ним ухаживать – эти и другие вопросы волнуют не только начинающих, но и опытных цветоводов. Конечно, есть растения, которые требуют особого ухода, но большинство комнатных растений довольно выносливые. Главными условиями для нормального развития комнатных растений являются свет, тепло, влажность воздуха и почвы, качество субстрата.

Свет

Для комнатных растений свет является самым важным условием для жизни и успешного роста. Но не все растения могут хорошо развиваться, если продолжительное время находятся под воздействием яркого солнечного света. Растения с зелеными листьями гораздо лучше, чем пестролистные, переносят относительную тень, хуже яркие солнечные лучи. В период цветения все растения нуждаются в непродолжительном воздействии солнечных лучей, но уровень освещенности для каждого растения будет отличаться.

Прямой солнечный свет необходим растениям, которые цветут продолжительное время, некоторым кактусам, агавам, алоэ, олеандрам, герберу, пеларгонии и т. д. Эти растения можно держать на подоконнике. Нужно следить, чтобы их листья не касались стекла, иначе растение может получить ожог.

Большинству комнатных растений вполне достаточно, если они будут стоять в хорошо освещенном месте и время от времени получать небольшие порции прямых солнечных лучей. Такие

растения можно ставить возле окон, выходящих на запад или восток. Лучше всего если эти растения будут подвергаться воздействию прямых солнечных лучей в вечернее или утреннее время. Полуденное солнце им противопоказано! К таким растениям относятся маранта, бугенвиллии, пеперомии, ахименесы, кодиеум (кротон) и некоторые другие.

Тень

Тень хорошо переносят плющи, королевские бегонии, монстера, папоротники. Их можно разместить в местах, куда никогда не попадает прямой солнечный свет.

Полутень

Филодендрон, фуксия, некоторые папоротники могут стоять в тени других, более светолюбивых растений и прекрасно себя чувствовать. Если ваше окно плохо освещено, эти растения можно поместить на таком подоконнике.

Зимой у большинства растений наступает период покоя – они не цветут, не растут и в солнечном свете практически не нуждаются. Это не значит, что надо поместить их в кладовку, но интенсивный солнечный свет может им навредить. Однако часть растений только зимой и начинает цветоносить и прибавлять в росте, например пуансеттия, рождественская звезда, декабрист, стефанотис, они радуют нас в самом унылом месяце года – декабре.

Так как комнатные растения обычно обращены к с свету только одной стороной, периодически поворачивай их.

Тепло

Температурный режим имеет решающее значение для комнатных растений. По своему отношению к теплу все они делятся:

• на растения, отлично развивающиеся при любых положительных температурах, – традесканция, эпифиллюм, кордилина, драцена, фикус и т. д;

• растения, которые могут расти и в холодных помещениях, – маслины, олеандры, цикламены, агава и т. д;

• теплолюбивые растения, нуждающиеся в температуре не

ниже 25 ˚С, – финиковая пальма, орхидеи, все бромелиевые.

Полив

Как избыток, так и недостаток влаги могут привести к заболеванию и гибели растения. Есть два способа полива:

1) когда почву в горшке поливают до тех пор, пока не потечет вода из поддона;

2) когда вода наливается непосредственно в поддон и растение само берет себе воду.

Недостатки есть и при первом, и при втором способе полива. При поливе сверху ком не всегда пол-ностью может пропитаться водой и нижние слои почвы остаются сухими. При втором способе, если в горшке насыпан большой слой дренажа, вода может не дойти до корней растения. Наилучшим выходом может стать разумное комбинирование этих двух способов.

Жарким летом, чтобы помочь растению сохранить влагу в почве, покройте ее слоем мха, торфом или растительными остатками. Толщина слоя – 2–3 см.

Поливать растения лучше всего остуженной кипяченой водой комнатной температуры с добавлением нескольких капель лимонного сока или уксуса (2–3 капли).

После полива почву необходимо прорыхлить. Поливать лучше всего тогда, когда земляной ком высох сверху на 1–2 см. Проверить это можно, нажав пальцем на землю в горшке, если она потеряла упругость, растение нуждается в поливе.

Если земля в горшке высохла и стала отставать от стенок, то лучше всего погрузить горшок с растением в тазик с водой и оставить на несколько часов.

Уровень воды в тазике должен быть на 3–4 см ниже краев горшка.

Влажность воздуха

Каждое растение нуждается в воздухе, насыщенном влагой, оно поглощает эту влагу листьями. Однако растениям-выходцам из засушливых областей (кактусам, некоторым суккулентам) излишняя влажность также вредна.

В жаркое время влаголюбивые растения можно поместить на поддоны, засыпанные речной галькой и полные воды. Испаряясь, вода создаст им идеальную влажность.

Летом растения нужно опрыскивать утром и вечером. Следи,

чтобы на опрысканые растения не попадали прямые солнечные лучи – капля воды может стать своего рода линзой и растение получит ожог. Растения, которые выпускают воздушные корни, нуждаются в опрыскивании этих корней.

Почва

У различных растений неодинаковые требования к качеству почвы, но есть и общие. Так, субстрат должен быть питательным, хорошо проницаемым для влаги и воздуха, иметь определенный уровень кислотности. Большинство растений предпочитают нейтральную или слабокислую реакцию (уровень pH 5,5–6,5). Лучше всего покупать в цветочном магазине готовый грунт для тех или иных растений, но в продаже имеются и универсальные субстраты для комнатных растений.

Наиболее популярные комнатные растения

Адиантум (лат. Adiantum). Относится к тонколистным папоротникам. В помещении вырастает до 40 см. Один из его видов называется венерин волос. Травянистое растение с ползучим корневищем, воздушной, очень красивой листвой и почти черными черешками.

Размещение. Все виды этого растения не переносят прямого солнца. Ставь его в полутенистое место с высокой влажностью. Идеальное место – подоконник в ванной.

Полив. Умеренный.

Уход. В летнее время следует подкармливать один раз в месяц раствором готового комплексного удобрения. Осенью растение можно подстричь практически до самой земли – через неделю оно начнет выпускать новые листья.

Ананас (лат. Ananas). Красивое, очень привлекательное растение, часто плодоносит в домашних условиях, травянистое вечнозеленое растение. Листья сидячие, мечевидные, собраны в розетку у корня. Длина листьев не превышает 1 м, ширина 2–3 см.

Размещение. Светлые, солнечные и теплые места. Отличное место – окно с солнечной стороны. Зимняя температура – не ниже 15 °С.

Полив. С апреля по сентябрь – обильный полив водой, не содержащей извести. Подкормка один раз в две недели. Высокая влажность – поставь ананас на поддон с галькой, залитый водой,

в период с июля по август.

Бегония (лат. Begonia). Очень нарядное комнатное растение. Бывает различных видов – и полукустарники, и лианы, и травянистые растения. Некоторые виды бегоний популярны из-за яркой окраски листьев, другие привлекательны своими цветами.

Размещение. Бегонии любят места, в которые изредка заглядывает солнце, но могут мириться и с несильным затенением. Зимний минимум – 11–13 °С. Береги бегонии от сквозняков и сухого холода.

Полив. Умеренный, тепловатой водой без извести. Зимой количество воды уменьшить. Избыточный полив крайне нежелателен. Подкармливать раз в 10–13 дней комплексным удобрением.

Размножение. Черенками.

Гардения (лат. Gardenia). Вечнозеленый кустарник в высоту достигает 1 м. Листья кожистые, овальной формы до 8 см длиной. Цветки одиночные белые или кремовые с очень сильным ароматом. Цветет в мае—августе. Возможно повторное зацветание в начале зимы.

Размещение. Любит светлые, хорошо проветриваемые места, но избегай сквозняков. Летом можно вынести на балкон или веранду. Цветки выпускает при температуре 16–18 °С. При более высоких температурах (22–24 °С) начинает усиленно выпускать побеги в ущерб бутонам.

Полив. Мягкой водой, по мере подсыхания верхнего слоя почвы. Опрыскивать в летние жаркие дни 2–3 раза в день. Зимой полив умеренный, чуть теплой водой. Подкормка один раз в две недели комплексным удобрением.

Уход. В конце зимы гардению пересадить и на 1/3 обрезать приросшие ветки – так гардения будет лучше ветвиться.

Размножение. Полуодервеневшими черенками.

Диффенбахия (лат. Dieffenbachia). Это растение выращивают исключительно ради изумительных листьев. Вечнозеленое растение с прямостоячим стеблем и крупными зелеными или пестрыми листьями. Сок диффенбахии ядовит.

Размещение. В светлой теплой комнате. Температура – 16–18 °С. При более низких температурах диффенбахия начинает сбрасывать листья. Не любит прямого солнца, сухого воздуха, боится сквозняков.

Полив. Умеренный, мягкой водой. Зимой воду лучше слегка подогреть. Избегай чрезмерного полива.

Размножение. Пересаживай диффенбахию в конце апреля ежегодно, можно отделить стеблевые черенки длиной 5–7 см и посадить их в отдельный горшок.

Кодиеум, кротон (лат. Codiaeum). Вечнозеленое прямостоячее растение высотой 50–80 см с листьями разнообразных форм. Выращивается ради красивых ярких листьев.

Размещение. В солнечном месте. Недостаток света приводит к утрате окраски листьев. Температура – не ниже 16–18 °С.

Полив. Летом – обильный, зимой – умеренный. Нуждается в опрыскивании. Иногда протирай кожистые листья кротона влажной губкой.

Уход. Пересаживать раз в два года летом.

Размножение. Верхушечными черешками в воде.

Монстера. Крупная мощная лиана с одревесневшим стеблем. В длину достигает 6 м и выпускает воздушные корни. Листья широкие, глянцевые, до 1 м в диаметре.

Размещение. Монстера не выносит как палящих солнечных лучей, так и густой тени. Это крупное растение для успешного роста нуждается в просторе, должно стоять вдали от батарей и открытых окон. Зимняя температура – 16–18 °С.

Полив. Летом обильнее, чем зимой. Почва в горшке не должна пересыхать, но при избытке влаги мон-стера начинает скидывать листья.

Уход и размножение. Подкармливать дважды в месяц весной и летом. Молодые монстеры нужно пересаживать каждый год, взрослые растения – раз в 2–3 года. Верхний слой почвы менять обязательно ежегодно. Монстеру надо опереть на моховую палку или дать ей другую опору, чтобы она могла расти вверх. Если верхушка стебля направлена вниз, монстера останавливается в росте. Листья регулярно протирать влажной губкой, а в жаркую погоду опрыскивать. Размножается верхушечными или стеблевыми черенками или воздушными отводками.

Сенполия, узамбарская фиалка (лат. Saintpaulia ionantha). Невысокое травянистое растение (15–20 см) с листьями, собранными в розетку. Листья округ-лой формы, в диаметре достигают 8–10 см цветки простые, полумахровые, махровые. Окраска варьи-рует от белого и кремово-розового до фиолетового и темно-синего.

Размещение. Сенполии очень любят находиться в хорошо освещенном месте, но прямые солнечные лучи могут нанести им ожоги. Не переносит сквозняков и очень боится холода. Начинает цвести при температуре 18–21 °С.

Полив. Умеренный. Следи за тем, чтобы вода не попадала на листья фиалки. Воду лучше наливать в поддон.

Уход. В период цветения подкармливать один раз в три недели. Пересаживать не реже 2 раз в год.

Размножение. Листовыми черенками, в воде.

Сингониум (лат. Syngonium). Многолетнее вечнозеленое растение-лиана. Выращивается из-за своих прекрасных листьев – мраморных или однотонных, блестящих, стреловидной формы. С возрастом форма листьев меняется – из узких они становятся лопастными или глубокорассеченными. Опытные цветоводы советуют тем, кто хочет сохранить молодую форму листьев, чаще обламывать верхушки побегов – растение станет гуще ветвиться и выпускать больше молодых побегов.

Размещение. Любит свет, но вполне может развиваться и в полутени, боится прямых солнечных лучей. Особенно беречь сингониум от полуденного солнца! Зимний минимум температуры – 16–18 °С.

Полив. Любит влагу, поливать теплой водой. Не допускай пересыхания земляного кома. Подкармливать комплексным минеральным удобрением раз в две недели.

Размножение. Верхушечными черенками, кусочками побегов с почками.

Спатифиллюм (лат. Spathiphyllum). Растение с темно-зелеными листьями и красивым желто-белым соцветием, окутанное нежным белым листом-покрывалом. Листья овальной формы.

Размещение. Любит хорошо освещенные места, но не на прямом солнце. Боится сквозняков.

Полив. Любит влажный воздух, его нужно часто опрыскивать. Поливать отстоянной водой умеренно.

Уход и размножение. Подкармливать 2 раза в месяц комплексным удобрением. Пересаживать каждую весну. Размножается делением куста.

Традесканция (лат. Tradescantia). Очень популярное растение, неприхотливо не нуждается в особом уходе. Выращивается ради темно-зеленых листьев с прожилками.

Размещение. Светолюбивое растение, не требовательно к температурному режиму. Пестролистные формы можно ставить на хорошо освещенное окно.

Полив. Почва должна всегда быть влажной. Летом нужно опрыскивать листья. В холодное время полив сократить, но избегать сухого холода.

Уход и размножение. С марта по сентябрь подкармливать раз в две недели, размножается стеблевыми черенками в воде.

Фикус. Самое популярное комнатное растение. Видов и форм великое множество – листья могут быть тонкими и кожистыми, матовыми и блестящими, гладкими и опушенными. Листья и стебли содержат до 20 % каучука.

Размещение. Растение неприхотливо, теневыносливо, кроме

пестролистных форм. Любит влажный воздух и не переносит высушивания земли. Оптимальная температура – 18–21 °С.

Полив. Умеренный, зимой сократить до минимума, поливать раз в 10–12 дней.

Уход и размножение. Подкармливать летом 2 раза в месяц, зимой подкормку проводить раз в четыре недели. Пересаживать весной. Размножается черенками.

Филодендрон. Наряду с фикусом относится к самым популярным домашним растениям. Окраска листьев самая различная – от темно-зеленой до кирпично-красной. Некоторые виды напоминают дерево с раскидистыми листьями. Среди филодендронов встречаются и лианы, которые растут по опоре.

Размещение. Не следует ставить филодендрон в место, которое ярко освещается солнцем, растение может получить серьезный ожог. Полутень и сухой воздух – лучшие условия для содержания филодендрона. Зимой минимальная температура +15 °С.

Полив. Умеренный, чуть теплой водой. Летом листья опрыскивать и регулярно протирать влажной губкой.

Уход и размножение. Удобрять комплексным минеральным удобрением раз в две недели. Пересаживать молодые растения ежегодно, старым менять верх-ний слой почвы. Размножается черенками в подогретой почве (25–26 °С).

Финик (лат. Phoenix). Элегантная пальма с одиночным стволом. Очень тонкая и стройная. Слегка суженные по краям перистые листья светло-зеленого цвета с сизым налетом. В длину листья финика достигают 1,5–2 м. В комнатных условиях финик в высоту может достигнуть потолка – 2,5–3 м.

Размещение. В хорошо освещенном месте, пусть солнце освещает пальму в течение дня. Летом можно вынести финик на террасу или балкон. Зимний минимум – 10–12 °С.

Полив. Регулярный. Избегай переувлажнения. В жаркое время финик нуждается в дополнительном увлажнении листьев.

Уход и размножение. Раз в две недели подкармливать цветочным удобрением, пересаживать растения до пяти лет ежегодно, более старшие – через 3–4 года. Размножение семенами. Ты можешь сама вырастить финик. Для этого купи финики с косточками, достань косточку, надпили ее пополам и посади в горшок с готовой почвенной смесью «Пальма» на глубину 3–4 см. У взрослого растения у основания стебля вырастают «детки» – отростки, которые можно использовать для размножения. Такой способ немного быстрее, чем выращивание финика из косточки.

Хлорофитум. Изящный травянистый многолетник с

ниспадающими узкими листьями длиной 30–40 см с продольными белыми или желтыми полосами. Выпускает кисть с мелкими белыми непривлекательными цветками.

Размещение. Нуждается в хорошем освещении, но слишком яркий свет может вызвать пятнистость листь-ев. Оптимальная температура – 10–18 °С. Боится сквозняков и холодного воздуха.

Полив. Обильный.

Уход и размножение. Один раз в две недели подкармливать жидким удобрением, особенно если растение выпустило молодые розетки.

При отсутствии подкормки кончики листьев начинают буреть и сохнуть. Размножается дочерними розетками, которые появляются после цветения. Розетку, не отделяя от материнского растения, нужно присыпать землей в горшке, который ставится рядом. И только после укоренения можно отрезать стебелек, на котором она росла.

Ховея (лат. Howea). Нетребовательные к уходу, неприхотливые и легкие в выращивании, эти растения незаменимы для комнатного цветоводства.

Не боятся сухого воздуха, поэтому могут выращиваться в комнатах с кондиционированным воздухом и вблизи от батарей центрального отопления. Устойчивы к поражению вредителями.

Красивые перистые листья ховеи имеют темно-зеленую окраску, черешки гладкие. Их количество может достичь 15–17. Растут медленно, примерно 2–3 новых листа в год, однако при хорошем уходе могут достигать 3 м в высоту.

Размещение. Требует света круглый год, температура – 17–20 °С. Однако следует беречь ховею от прямых солнечных лучей, особенно полуденных. В летний период можно вынести ховею на воздух.

Полив. Регулярный, мягкой водой. В жаркую погоду опрыскивай листья ховеи дважды в день. Не допускай, чтобы вода застаивалась в поддоне – листья могут загнить.

Уход и размножение. Пересадку молодых растений проводить ежегодно, а более взрослых – через год. Жарким летом ховею можно ставить под душ или целиком опускать в воду, температура которой – 18–20 °С. Подкармливать не реже двух раз в месяц. Размножается семенами крайне непросто, лучше купить молодое растение в магазине.

Циперус. Высокорослое (до 1,7 м) вечнозеленое растение. Прямостоячие тростниковые стебли циперуса заканчиваются красивыми узкими листьями. Цветки невзрачные, собраны в колосовидные соцветия.

Размещение. Светолюбивое растение, любит свежий воздух.

Летом можно вынести циперус на улицу и поставить около водоема. Зимний минимум температуры –10 ˚С.

Полив. Регулярно и обильно, а также в летнее время требуется опрыскивать листья и стебли растения.

Уход и размножение. Подкармливать циперус дважды в месяц, кроме зимы. Размножение – делением куста или листовыми розетками.

Шеффлера. Вечнозеленое дерево или кустарник (в зависимости от метода формирования кроны) с листь-ями, напоминающими растопыренные пальцы. Цветет редко, соцветия напоминают метелки.

Размещение. Шеффлера прекрасно может находиться в легкой полутени. Летом можно выносить ее на воздух при температуре 18–20 ˚С. Нуждается в повышенной влажности воздуха, в опрыскивании листь-ев. Зимний минимум – 14 ˚С.

Полив. Почва всегда должна быть влажной. При каждом поливе используй минеральное удобрение.

Размножение. Стеблевыми черенками.

Эхмея (лат. Aechmea). Очень красивое растение с ремневидными кожистыми полосатыми листьями, которые собраны в воронку. Полосы на листьях поперечные, серебристые или белые. Цветет эхмея в период с мая по октябрь пышным цветком красного или розового цвета. Цветонос появляется из середины воронки.

Размещение. Светлое, хорошо освещенное место, но не на солнце. Минимум температуры – 8 ˚С. Прекрасно развивается в помещениях с кондиционированным воздухом и вблизи батарей центрального отопления.

Полив. Наливай воду сначала в воронку и только затем в горшок. Весной и летом поливать обильно, в жаркую погоду опрыскивать листья.

Уход и размножение. Дважды в месяц подкармливать комплексным минеральным удобрением, зимой – 1 раз в месяц.

Молодое растение пересаживать ежегодно, по достижении пяти лет – раз в 3–4 года. Размножение – боковыми отводками.

Юкка (лат. Yucca). Декоративное вечнозеленое растение. Листья юкки сизые, зеленые или пестрые, собраны в пучок на верхушках ствола или его разветвлениях. Юкки бывают древовидные, несколько розеток которых растут на верхушке ствола, и бесстебельные, розетка у них единственная.

Размещение. Юкке подходит светлое, хорошо освещенное и проветриваемое помещение. Летом можно вынести ее в сад или на открытый балкон. Зимой она может стоять и при комнатной температуре, но лучше всего поставить ее в прохладное место –

5–8 °С.

Полив. Летом обильный, зимой умеренный, но избегай сухого холода.

Уход и размножение. Юкку надо подкармливать раз в месяц комплексным удобрением, до достижения семи лет пересаживать через год, после этого только менять верхний слой почвы. Размножается черенками и отпрысками, которые образуются у основания ствола или на его верхушке.

Цветы на улице

Что может быть красивее, чем прекрасные яркие клумбы и изумрудные газоны, которые радуют глаз в солнечные летние дни?! И совершенно не сложно устроить свой уютный уголок на даче, возле дома или даже на балконе.

Что тебе потребуется? Буйная фантазия, немного терпения и желание создать что-нибудь эдакое.

Цветы на балконе

Открытый балкон в городской квартире – порой единственное место, где изнуренные жарой жильцы могут вдохнуть глоток свежего воздуха. Привычка превращать балкон в склад нужных и ненужных вещей зачастую лишает нас единственной возможности насладиться красотой и свежестью зеленых растений, когда нет возможности ехать в лес или в парк, расположенный в трех километрах от дома. Но можно из обыкновенного, даже и не самого просторного балкона сделать великолепное место, чтобы по утрам заняться физическими упражнениями, а вечером насладиться тихим чаепитием всей семьей. В целях экономии места мы не станем расставлять на полу громоздкие кадки с цветами, а используем площадь стен и ограждений. На стены на высоте 1,7–1,8 м прикрепим подвесные кашпо или ящики для цветов. В кашпо можно посадить цветы, которые не требуют много земли и долгое время будут радовать нас своими сочными яркими цветами – пушистые маргаритки, низкорослые бархатцы, яркую пеларгонию (герань), нежные незабудки, бугенвиллеи, гранатник. В ящики можно высадить роскошные стелющиеся розы, которые, свисая из ящика, производят неизгладимое впечатление.

Чтобы, находясь на балконе, не разглядывать унылые кирпичные или бетонные стены, можно высадить в узких ящиках

вдоль стен виноград. Высаженный на балкон сразу после заморозков, уже к началу июля он оплетает стены густым зеленым ковром. Отличная замена винограду – плющ, который растет не менее быстро и к тому же не боится морозов, а значит, может оставаться на балконе даже зимой.

На внешних ограждениях балкона мы закрепим ящики, в которые можно высадить ампельные (свисающие) растения, а также низкорослые – ампельные петунии и настурции, солнечные ноготки, анютины глазки, горянки, ампельные гвоздики и другие. Они не будут закрывать вид с балкона.

В углах, так называемых «мертвых зонах», можно поставить небольшие горшки с торжественным олеандром, пышный циперус или великолепную юкку – они придадут балкону особую прелесть.

Оформляя балкон, следуй принципу «лучше меньше, да лучше». Очень элегантно выглядит балкон, цветущие растения на котором гармонируют по цвету с мебелью или мебель гармонирует с цветами, как тебе больше нравится. Вот несколько идей, как подобрать цветы одного колорита, чтобы сделать балкон нарядным и красивым.

Желтый цвет дарит радость. Крупные цветки желтой ампельной петунии находятся в центре горшка или ящика, сбоку высажены пышные бархатцы и мелкие гвоздики. Или вокруг великолепной ампельной розы скромно расположены нежные анютины глазки. Чтобы балкон выглядел завершенным, можно выкрасить столик и стулья в желтый цвет. Как вариант, можно разбросать множество подушечек всех оттенков желтого на скамьях или сшить желтые чехлы для стульев.

Красный цвет – элегантность и великолепие. Насыщенный красный цвет выглядит очень торжественно, поэтому не стоит высаживать слишком много растений этого цвета, можно и нужно «разбавить» его зеленью, белыми и розовыми растениями.

Маргаритки, цветущие по краям ящика, образуют «манжетку», которая придаст нашей композиции элегантность и завершенность. Мебель на балконе или террасе может быть выкрашена в цвет тикового дерева, в белый или кирпично-красный.

Синие цветы дарят покой. На застекленном балконе ранней весной могут расцвести примулы, крокусы и мускари. В следующем разделе ты узнаешь, как выгнать растения к определенной дате, поэтому после выгонки поставь горшочки с этими первоцветами в плетеную ярко-голубую корзинку (ее можно легко сделать самой, взяв корзинку, наподобие той, в которой летом бабушка продает садовую малину на рынке и

выкрасив ее в яркий голубой или глубокий синий цвет водостойкой краской).

Для того чтобы композиция смотрелась гармонично, более низкие примулы и крокусы поставь на перед-нем плане, а мускари задвинь подальше, чтобы они создавали фон. Ты можешь использовать и другие растения, цветки которых имеют синий цвет. Это броваллия, лобелия, цикорий, ирис обыкновенный, люпин садовый.

Розовый цвет – очень романтичный. При помощи розовых цветов ты можешь создать на своем балконе абсолютно легкую, летнюю непринужденную атмосферу.

Так как розовый цвет не так бросается в глаза, как красный или синий, выбери те цветы, которые пышно цветут. Как нельзя лучше подойдут герань, сутера, горянка, бальзамин, ампельная гвоздика, петуния, вербена и другие цветы. Такое сочетание бело-розовых цветов и зелени листьев, белой мебели и солнца, станет воплощением лета.

Клумбы

Что такое клумба? Это цветущий сад в миниатюре. Здесь действуют все правила, которые применяются для больших садов. Растения для клумбы, особенно если она одна, надо подбирать с таким учетом, чтобы цветы на ней росли и цвели, сменяя друг друга, не было периодов «простоя», когда ни один цветок не цветет, а стоят только голые стебли или сухие соцветия.

Календарь цветения

Апрель – крокусы, ранние тюльпаны, гиацинты.

Май – тюльпаны, ландыши, одуванчики, примулы, пионы.

Июнь – тюльпаны, одуванчики, ромашки, васильки, календула, гвоздика, бархатцы, пион, некоторые лекарственные травы.

Июль – розы, ромашки, космея, петуния, настурция, гладиолусы, бархатцы, календула, лилии, циннии, лаванда, вербена, лекарственные травы, подсолнечник.

Август – циннии, лилии, розы, космея, петуния, настурция, гладиолусы, ранние астры, ранние хризантемы, георгины.

Сентябрь – космея, астры, хризантемы, георгин.

Октябрь – космея, бархатцы, циннии, георгин, астры, хризантемы.

С учетом этого календаря ты сможешь планировать состав растений на твоей клумбе. Чтобы растения на клумбе как можно дольше выпускали цветоносы, обрывай цветки, которые уже отцвели или вот-вот отцветут. При таком способе космеи, бархатцы и хризантемы будут радовать глаз своими яркими цветами до самых морозов.

Как правильно разместить растения на клумбе?

Если клумба расположена около стены, и ее тыльная сторона практически не видна и туда попадает мало солнца, то на задний план высаживай высокие прямостоящие растения – космеи, георгины, пионы, высокорослые бархатцы, астры, гладиолусы, хризантемы. В среднем ряду посади не слишком высокие цветы – невысокие бархатцы, львиные зевы, настурции, пеларгонию, календулу, турецкие гвоздики, маленькие астры, колокольчики. В первом ряду – ампельные и низкорослые растения – очиток (ослиный хвост), медуницу, ампельные петунии, ампельные гвоздики, ампельные розы и многие другие растения.

Для круглой клумбы в центре высаживают самые высокие растения, а по краям вокруг них – более низкие. Изумительно красиво выглядит бордюр из подстриженного самшита или очитка, высаженных по самому краю клумбы.

Выгонка цветов

Согласись, нет ничего лучше, чем снежной зимой в самые морозы и холода получить в подарок или подарить самой нежные весенние цветы – крокусы, гиацинты или тюльпаны. Впрочем, нарциссы и ландыши тоже могут удивить своими цветами во внеурочное время. Для выгонки луковичных растений (тюльпанов, гиацинтов, крокусов и нарциссов) годятся только крупные (не менее 5 см в диаметре) луковицы. В октябре луковицы высаживают в ящики, горшки, плошки с легкой почвой. В горшок диаметром 25 см можно посадить до пяти луковиц. Горшки с посаженными луковицами нужно поставить в погреб или другое холодное место (3–5 °С) и периодически поливать растения. За месяц до назначенной даты цветения горшки с луковицами вносят в помещение и ставят на подоконник. Если в доме нет погреба, то посаженные в землю луковицы держат 3–4 недели на балконе, чтобы они укоренились, затем заворачивают в полиэтиленовую пленку и кладут в холодильник в ящик для овощей.

Чтобы ландыши зацвели к Новому году и сразили гостей наповал, в сентябре-октябре выкопай корневища с круглыми

почками (острые почки дают только листья), свяжи в пучки и положи в пластиковый пакет с влажным мхом или опилками. Пакет храни в холодильнике в ящике для овощей. В начале декабря достань корневища, слегка подрежь и высади плотно в горшки или плошки. Чтобы ландыши зацвели скорее, поливай землю теплой водой (25–30 °C).

Книги в твоей жизни

В наше просвещенное время, при наличии Интернета, кино, телевидения, радио, читать книги многим кажется смешным и нелепым. И, правда, зачем мучиться, разыскивать нужную книгу, бегать в ее поисках по библиотекам и книжным магазинам, если в «Яндекс» можно найти все – от «Мойдодыра» Корнея Чуковского и великого «Слова о полку Игореве» до сентиментальной и романтической «Чайки по имени Джонатан Ливингстон» Ричарда Баха и великолепной прозы Паоло Куэльо.

Зачем читать четыре тома «Войны и мира», если в Рунете есть рефераты по всему содержанию великого романа. Не нужно мучиться и думать, не нужно напрягать зрение и терять время, которое можно потратить на что-нибудь более привлекательное. Можно скачать нужный реферат и подсунуть его учителю как собственный. Конечно, если у кого-нибудь из одноклассников будет такой же, хлопот не оберешься, но ведь всегда можно что-нибудь придумать.

Нас не привлекает процесс чтения – необходимы соответствующее освещение, соответствующая обстановка, да и, наконец, книги стоят денег, и немалых. Однако есть несколько соображений на этот счет, и позволь ими с тобой поделиться.

Во-первых. В отличие от электронной, бумажная книга одушевлена. Подумай, сколько людей приложили к ней свой труд и умение, сколько людей вложили в нее свою фантазию и душу. Оформление обложки, редактирование, правка и верстка – как минимум двадцать человек участвовали в создании того, что мы называем книгой.

Во-вторых. Твое общение с бумажной книгой идет от первого лица, без посредников – тебе не нужен компьютер, чтобы прочитать ее, ты можешь открыть ее в любом месте и в любое время – в метро, в автобусе или самолете, днем или ночью. Она – твой собеседник и друг. Твои пометки на полях, любимые места, на которых книга открывается сама – все эти признаки говорят о том, что эта книга только твоя и ничья больше. Чтобы читать, тебе не нужно вставать с постели и куда-то идти, книга всегда лежит на твоем прикроватном столике.

В-третьих. Самостоятельное прочтение той или иной книги дает тебе твое личное представление о прочитанном. Ты не зависишь от мнения составителя реферата или режиссера фильма, ты сама решаешь, принять или отвергнуть идею, которую высказывает автор.

Наконец, книга заставляет думать, анализировать,

сопоставлять, мечтать, в конце концов. Не взирая на авторские описания, ты самостоятельно создаешь в воображении образы героев и героинь, видишь описанные сцены, гуляешь по местам, о которых рассказывает автор. Не желаю обидеть создателей картины «Унесенные ветром», но я испытала колоссальное разочарование, посмотрев этот фильм. Честно говоря, мой любимый Ретт Батлер, как его описала Маргарет Митчелл, представлялся мне совершенно другим, не таким, как его сыграл Тимоти Далтон.

Не скажу, лучше или хуже, он просто оказался не таким. И ты сможешь меня понять, если прежде чем смотреть тот или иной фильм, сначала прочтешь книгу и сравнишь свои впечатления от прочтения книги и от просмотра фильма. Это называется эффект опосредованного участия – ты смотришь на героев произведения не глазами автора и собственными, а так, как их увидели режиссер и актеры, так, как они поняли авторскую идею. К тому же формат кино не позволяет воспроизвести книгу целиком – неизбежно какие-то места окажутся за кадром, и не могу сказать, что выкинутые места были бы лишними. Поэтому когда говорят, что киноверсия – лишь бледное подобие самого произведения, я согласна целиком и полностью, это именно версия, так сказать, «подделка под Фаберже». Так было и с книгой «Тени исчезают в полдень» и одноименным телефильмом. Посмотрев четыре серии, в библиотеке я откопала зачитанный до дыр (единственный!) экземпляр романа, и с упоением сама пережила все, что случилось с героями. И должна сказать, что после романа смотреть кино мне было уже неинтересно – версия хоть и оказалась весьма качественной, но многое в ней было поставлено с ног на голову, согласно режиссерскому замыслу, конечно.

Однако несправедливо было бы говорить, что кино так уж сильно портит книги. В моей жизни были несколько случаев, когда, посмотрев фильм, я задавалась вопросом – а как же написал об этом автор? И мчалась в библиотеку, чтобы взять книгу. Был случай, когда я испытала истинное разочарование. Следуя своему железному правилу, после того как посмотрела фильм «Гордость и предубеждение» с английской актрисой Кейт Уинслет в главной роли (она еще играла в «Титанике» с Леонардо ди Каприо), я отыскала и роман английской писательницы Дж. Остин. О, Боже! Роман был написан в лучших традициях английской викторианской прозы – занудно и безрадостно.

Я, конечно, его прочитала, но возвращаться к нему желания не возникло. Хотя и здесь, поразмыслив, я нашла свои плюсы. Дж. Остин подняла действительно важную и актуальную для своего времени проблему – не хочется идти замуж за того, за кого

маменька велит, а тот, за кого хочется, сам не берет. Бедность хоть и не порок, но очень и очень мешает на пути к счастью, и только истинная любовь способна снести все преграды и осыпать влюбленных лепестками роз. И я решила, что если эту историю перенести в наши дни и с современными героями, она будет не менее популярна, чем любая другая. Сказки про Золушку всегда имеют успех.

И самое последнее соображение в защиту реального чтения. Настоящую, живую книгу ты можешь читать столько, сколько тебе того захочется. Ты можешь «проглотить» ее за два часа, а можешь смаковать каждый абзац, каждую строчку, перечитывать самые любимые места и ни от кого не зависеть! В любой момент ты сможешь снять свою любимую книгу с полки и просто подержать ее в руках – скажу по секрету, у книг своя энергетика, которой можно подзарядиться не хуже, чем от экстрасенса.

Так что, читай, люби книги, и ты не прогадаешь, ведь сначала было СЛОВО…

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Спорт и туризм

Спорт – неотъемлемая часть нашей жизни. Кто-то сам занимается, у кого-то друзья посещают спортивные секции, а кто-то любит посмотреть соревнования по телевизору. Как говорит один мой друг: «Обожаю спорт! Смотрел бы и смотрел, как они бегают по стадиону!»

Газеты, журналы, телевидение в один голос твердят, что спорт – это твое здоровье, успех, благополучие и авторитет в глазах окружающих.

Все это правда. Физическая активность дает нам здоровье и бодрость. Это может показаться невероятным, но движение, особенно спорт и занятия физкультурой, доставляют настоящее наслаждение, мышцы испытывают так называемую «мышечную радость», в голове не остается места для унылости и серости, все мысли проникнуты оптимизмом и ра-достью. Особенно ярко этот эффект проявляется после занятий упражнениями с невысокой интенсив-ностью, но высокой цикличностью повторений – бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, после выполнения гимнастических упражнений и после занятий любым видом физкультуры. Занятия физкультурой приносят огромную пользу также и потому, что при помощи регулярных тренировок повышается потенциал всех систем и органов твоего тела, то есть в какой-то экстремальной ситуации они смогут работать без перенапряжения, которое бывает у нетренированных людей.

Однако переборщить – значит, навредить себе. Врачи говорят, что большой спорт, как его называют, спорт больших достижений, не полезен, а, наоборот, вреден для здоровья. Человеческий организм не приспособлен к перегрузкам и слишком быстро исчерпывает свой ресурс. Поэтому-то спортивная карьера заканчивается так быстро – максимум до 35–40 лет.

Чтобы не навредить своему здоровью и стать физически развитой девушкой, надо соблюдать меру во всем. Выбрать для себя такое занятие, такой вид спорта, чтобы развить заложенные в тебе способности без особого ущерба для своего организма.

Некоторые ученые считают, что для того чтобы быть здоровым, нужно просто делать 10 000 шагов в день – это примерно 45 минут быстрым шагом или 1 час средним. Многие высказываются за комплексный подход к вопросу тренировок и считают, что нагрузка на органы и системы должна быть пропорциональной – и гимнастика, и силовые упражнения, и бег, и плавание – здоровый человек должен заниматься всем этим. К тому же известно, что занятия спортом и физической куль-турой

развивают мозг, дают ему энергетический заряд, помогают усваивать новую информацию.

Нагрузки могут различаться по влиянию, которое они оказывают на организм. Физическая нагрузка уско-ряет обмен веществ, помогает быстрее расходовать энергетические ресурсы организма. От степени расходования этих ресурсов зависит утомление – естест-венная реакция организма на проделанную работу. Если ты не чувствуешь усталости после выполнения физических упражнений, значит, нагрузка была недостаточной и тренировка прошла впустую для тебя, стоит увеличить или интенсивность тренировки, или нагрузку во время занятий.

Чтобы восстановиться после выполнения упражнений, организм должен отдохнуть. Твой организм восстанавливается не только до исходного уровня, то есть до того состояния, в котором он пребывал до тренировки, но и еще больше. Это так называемый эффект суперкомпенсации, или супервосстановления. Именно этот эффект обусловливает повышение ресурсов организма, именно из-за него физическая культура считается полезной для здоровья.

Главное – не переутомиться.

Учеными давно выведена формула оптимальной физической нагрузки, и доказано, что малая физиче-ская нагрузка не оказывает заметного влияния на орга-низм человека, средняя благоприятно сказывается на его состоянии, а большая приносит вред.

Чтобы сориентироваться, какая же нагрузка будет считаться для тебя максимально допустимой, из числа 220 вычти количество своих лет – именно такая частота пульса является максимально допустимой для тебя после выполнения комплекса упражнений. Пульс измеряется после выполнения нагрузки в течение 10 секунд и умножается на 6.

Если ты только начинаешь тренироваться, то тебе лучше всего начинать с такой нагрузки, после которой твое сердце билось бы с частотой 60 % от максимально допустимой нагрузки, и затем постепенно увеличивать до 75 %.

Если через 10 минут отдыха частота твоего пульса менее 100 ударов в минуту – значит, нагрузка была нормальной. Если же после занятий ты побледнела, стала плохо спать, резко теряешь в весе, снизилась работоспособность – значит, нагрузки слишком велики для тебя.

Короткий обзор видов спорта

БЕГ. Бег на короткие дистанции тренирует быстроту, скорость, легкость, стимулирует быстрое включение резервов организма на короткий промежуток времени для выполнения кратковременной задачи. После такой нагрузки организм нуждается в отдыхе.

Бег на длинные дистанции тренирует выносливость, силу, регулирует распределение ресурсов организма в течение длительного времени, их рациональное использование.

лыжи. Ходьба на лыжах – отличный способ активного отдыха и укрепления здоровья. Нахождение в лесу, на морозном воздухе само по себе уже может принести огромную пользу организму.

Скорость движения на лыжах может быть и не слишком большой, главное – сам факт нахождения на свежем воздухе, а также размеренность шага.

Попеременный двухшажный ход. Самый популярный из всех лыжных ходов. Используется при движении по ровной местности или при пологом подъеме. Заключается в том, что каждый шаг лыжника заканчивается толчком одной ноги с одновременным скольжением на другой лыже. Осанка лыжника при этом почти не нарушается, ноги сгибать не нужно. Наоборот, после толчка нога должна полностью разогнуться, а вторая в это время стремительно скользит.

Одновременный одношажный ход обычно используется при ходьбе по ровной местности или при пологом спуске. Его техника несложна и доступна каждому лыжнику, состоит она в том, что одной ногой делается сильный толчок, она же выносится вперед, присоединяется к другой, и лыжник скользит на двух ногах, делая одновременный толчок руками.

Спортсмены применяют и так называемый коньковый ход, при котором обе ноги попеременно делают толчки, и лыжник равномерно скользит, используя силу инерции от каждого толчка, помогая себе палками. На любой лыжной прогулке лыжник столкнется хоть с маленькой, но горкой. Для преодоления горок давным-давно были придуманы специальные шаги, такие, как «елочка», «лесенка» или «косой шаг».

Намного труднее научиться спускаться с горы, не падая и не ломая лыж. Спуск необходимо осуществлять в положении стоя с полусогнутыми ногами, центр тяжести в этом случае переносится под свод стопы и лыжник обретает устойчивость. Лыжи должны быть расположены параллельно друг другу на расстоянии примерно 15–20 см, туловище лыжника несильно наклонено вперед, а колени «смотрят» друг на друга. Кисти рук располагаются на уровне бедер, концы палок должны быть крепко зажаты в кулаках. Факторами успеха при спуске является

неусыпное внимание и собранность лыжника.

Чтобы выбрать лыжи правильной длины, можешь рассчитать их длину по формуле

$+ + + Д = Р - 1/2 М$,

где Д – длина лыж; Р – твой рост; а 1/2 М – половина массы твоего тела.

КОНЬКИ. Самое любимое занятие всех без исключения, взрослых и детей. Катание на коньках укреп-ляет мышцы ног, развивает голеностопные суставы, тренирует равновесие и ловкость, улучшает настроение, закаливает организм.

велоспорт. Очень полезный вид физической активности. Укрепляет мышцы, вырабатывает выносливость и силу, способствует повышению работоспособности, улучшает работу сердца и легких. К тому же прогулки на велосипеде – отличный способ познакомиться с новыми местами.

плавание. Полезно всем – и малолетним детям, и старцам, поскольку в воде организм расслабляется, снимается нагрузка на позвоночник, человек как бы находится в невесомости, вне действия гравитации. Регулярные занятия плаванием позволяют укре-пить дыхательную и сердечно-сосудистую системы, поэтому самые развитые легкие у пловцов (6–7 тыс. $см^3$). К тому же плавание – отличный способ закалить организм, укрепить здоровье.

гимнастика. К этому виду физической активности можно отнести все виды – начиная с утренней разминки и заканчивая атлетической гимнастикой и шейпингом.

Нам, современным людям, предлагают огромное количество самых разных систем и практик оздоровления, но лучше выбрать одну.

Итак, утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, в ходе которого разминаются и согреваются все мышцы твоего тела. Это могут быть и несколько однообразных повторяющихся движений, и энергичный танец, и суставная гимнастика – главное, чтобы ты после них чувствовала бодрость, а не усталось и желание поспать.

Если тебе не нравится выгибаться и напрягаться в соответствии с указаниями модных гимнастических систем, включи музыку, лучше индийскую или араб-скую, и танцуй, слушай свое тело – оно само подскажет, какие именно движения ему необходимы.

Если тебе не нравится заниматься дома в одиночестве или у тебя нет времени для гимнастики по утрам, а встать на полчаса раньше ты не в состоянии, запишись в спортклуб. Там тебе предложат огромный выбор самых разнообразных подвижных

видов гимнастики – шейпинг, аэробика, гимнастика, спортивные гимнастические танцы и т. д.

Теннис, бадминтон, любые подвижные игры на свежем воздухе укрепляют твое здоровье, улучшают самочувствие и настроение – а ведь это именно то, что тебе нужно.

ТУРИЗМ. Кто не любит ходить в поход?! В летние месяцы наступает самое время выбраться куда-нибудь за город, поближе к природе. Пешее выступление дает массу впечатлений и воспоминаний, ты увидишь много новых и интересных вещей, даже если группа идет знакомым маршрутом. Конечно, чтобы поход не превратился в бесполезную трату времени и сил, к нему надо хорошо подготовиться. Он требует от участников группы определенной подготовки, хорошей физической формы.

Участники похода с полной ответственностью должны относиться к соблюдению правил и мер безопасности, соблюдать дисциплину. Недопустимы самовольничание в походе, незапланированные купания, отставание от группы по собственным соображениям, отлучки. Маршрут, которым идет группа, должен быть тщательно разработан, хорошо иметь и план похода, порядок преодоления трудных мест или опасных мест – бродов, переправ, крутых подъемов, спусков, опасных мест в горах.

Что будем есть в походе?

Расчет необходимых продуктов производится исходя из количества дней, на которые группа идет в поход. Примерный перечень выглядит так.

• Хлеб белый – 100 г и черный – 200 г в день. Если поход продолжается больше недели, то брать большое количество хлеба нецелесообразно, лучше заменить его сухарями, если нет возможности покупать в магазинах по дороге.

• Крупа – по 100 г в день. Лучше всего брать крупу, кашу из которой можно готовить на воде – гречку, рис, пшено. Не станешь же ты тащить в поход и молоко, чтобы с утра наварить себе манной кашки! Отличное дополнение и в некоторой степени замена крупам – макароны.

• Мясные консервы – 100 г в день. Это может быть и любимая туристами тушенка, и паштеты, а также мясные каши – гречка или рис с добавлением говяжьего или свиного фарша.

• Масло, если и берется, то в расчете на первые несколько дней – по 50 г в день. Конечно, если ты жить не можешь без хлеба с маслом по утрам, можешь посолить обыкновенное сливочное

масло – так оно не испортится. Выложи пачку масла в банку, плотно его там утрамбуй и засыпь крупной каменной солью слоем в 0,5 см.

• Любимое блюдо туристов – это картошка, запеченная в костре. Но тащить на себе тяжеленькие корнеплоды – увольте. Если и брать картошку, то лучше всего съесть ее в первый же вечер, чтобы не тянуть на себе тяжесть, а потом обойтись кашами и макаронами. Сколько можно съесть картошки за один присест? Примерно полкилограмма. Вот столько и бери.

• Чтобы не умирать от тоски по компоту, приобрети в магазине пару пачек сухого киселя, сухо-фрукты, пачку чая или быстрорастворимого какао с молоком. Можно взять с собой и готовые консервированные напитки – какао со сгущенкой или кофе со сгущенкой, но одна баночка таких консервов весит где-то около 450 г – тяжеловато.

• Конечно, нужно брать сахар, соль, сладости, чтобы подкрепить силы в пути, пряности, лук, морковь, чеснок.

Обычно руководитель группы прикидывает, сколько и каких продуктов понадобится, и они закупаются централизованно. Такой подход гораздо разумнее, поскольку меньше шансов что-то не преду-смотреть или позабыть. Так что же должно быть в рюкзаке у настоящего туриста?

Рюкзак туриста

Если ты и твои друзья – настоящие туристы, то, конечно, вы предпочтете пешие вылазки. Удобство, настроение и комфорт, а зачастую здоровье и безопасность туристов зависят от того, насколько правильно уложен рюкзак. Рюкзак не должен быть обузой и неудобством даже в самом коротком походе.

1. Выбери рюкзак подходящего размера – не слишком большой, но и не маленький. Смотри, чтобы вещи в нем лежали свободно, не набивай его битком.

2. При укладывании рюкзака следи, чтобы с той стороны, где он будет прилегать к спине, не лежали острые и слишком твердые предметы, иначе постоянная боль в спине тебе обеспечена на протяжении всего похода. Лучше всего положить в рюкзак на ту сторону, которая прилегает к спине, слой мягких вещей – одеяло, спальник, одежду.

3. Чтобы в твоем рюкзаке вещи не перемешались и не слишком измялись, упакуй каждую в отдельный пластиковый пакет. К тому же если ты попадешь под дождь, твои вещи имеют шансы остаться сухими.

4. Тяжелые предметы – консервные банки, топорик, если ты берешь его с собой, тяжести старайся положить поближе ко дну рюкзака, заполнив нижние углы, – так он будет лучше лежать на спине. Легкие и хрупкие предметы лучше класть повыше и подальше от спины.

5. Если ты берешь с собой много припасов, можно поступить хитро и связать консервные банки, мешки с крупами или сахаром в блоки, сложить их между двумя листами плотного картона и перевязать шпагатом или бечевкой. Такой блок можно подвесить и снаружи рюкзака, если упаковать его в непромокаемую пленку.

6. Снаружи рюкзака можно расположить палатку или спальник. Не стоит привязывать ведра, сапоги или другие неудобные предметы сверху рюкзака. Не нужно укладывать в задний карман и тяжелые вещи – так можно нарушить балансировку и нести рюкзак будет неудобно и намного тяжелее.

7. В задние карманы нужно положить то, что может понадобиться тебе во время марша или на привале – сменные носки, фляжку с водой, пачку салфеток, дождевик и т. д. Уложи эти вещи в карманы и не забудь плотно их застегнуть, чтобы не вывалились на ходу.

8. Бьющиеся и хрупкие предметы обязательно заверни в мягкие вещи и старайся укладывать ближе к верхнему клапану рюкзака. Помни, что самые уязвимые места в рюкзаке – дно и наружные карманы.

9. Старайся не брать в поход стеклянные емкости, лучше всего пластиковые или металлические судки или миски вместо тарелок, пластиковые фляги вместо бутылок. А термос возьми со стальной колбой – тепло он держит не хуже, чем стеклянный, и к тому же не бьется.

Уложив рюкзак, отрегулируй лямки с таким расчетом, чтобы низ рюкзака лежал на ладонь ниже поясницы, а весь рюкзак висел на спине свободно, нигде не давил и не поджимал.

Практические советы пешему туристу

Чтобы лямки рюкзака не натирали плечи, нужно подшить под них широкие полоски войлока. Если ты поленилась сделать это дома, а в походе почувствовала, что твои плечи вот-вот покроются волдырями, подложи под лямки носки или рукавицы. Время от времени спускай лямки рюкзака с плеч и придерживай их руками, давая отдых натруженным плечам. Можешь придержать рюкзак снизу, чтобы разгрузить плечи.

Закопченные ведра в походе лучше всего мыть мелким

речным песком – и жир, и копоть мгновенно исчезают.

Ягоды бузины могут послужить природным мылом – они отлично смывают грязь с рук.

Если кто-то наудил рыбы и у вас нет фольги или сковороды, рыбу можно испечь в глине. Вымой рыбу, выпотроши ее и, не счищая чешуи, обмажь слоем глины 1–1,5 см, отламывая глиняную корку с запеченной рыбы, ты одновременно очистишь ее и от чешуи. Вместо губки для мытья посуды можно использовать ветки хвоща полевого.

Привал

Для проверки и подгонки снаряжения после 20–25 минут ходьбы делается первый привал. Следующие – через 1–1,5 часа движения на 10–15 минут. Место для привала должно быть сухим и защищенным от прямых солнечных лучей. Не пей слишком много воды – луч-ше прополощи рот водой с лимоном и сделай два-три глотка, задерживая воду во рту. Так ты избавишься от жажды.

Для большого привала также обычно выбирают тихое сухое место, защищенное от прямого солнца. Хорошо, если рядом есть речка или родник с чистой водой, чтобы участники похода могли умыться, привести себя в порядок и начать готовить еду.

Палатка

Что главное в походе? Конечно, хорошая палатка. Без палатки и похода-то нет, так себе, пешая прогулка. Но чтобы палатка служила долго и защищала от ветра и дождя, она нуждается в уходе. Переносить палатку необходимо в свернутом виде или складывать прямоугольником в специальном чехле. После похода, принеся палатку домой, дай ей просохнуть в развернутом состоянии, отряхни ее от мусора и снова сверни и сложи в чехол.

Как установить палатку? Бескаркасная палатка устанавливается двумя людьми. Последовательность действий при установке палатки зависит от места, на котором она будет стоять. Если для установки палатки выбрано открытое место, например поляна, то первым делом необходимо закрепить пол. Для утепления и мягкости, а также для защиты от сырости, проникающей с земли, под пол палатки можно толстым слоем уложить еловый лапник или листья папоротника. На них растягивается палатка. Правильно растянутый пол не должен

иметь складок и заломов. Начинай с растяжек, которые расположены по диагонали. После того как пол палатки будет растянут и закреплен, застегните вход в палатку и начинайте устанавливать опорные стойки.

Правильно выставленные опорные стойки должны находиться снаружи на небольшом расстоянии от самой палатки. Через стойку, в обхват, пропускают оттяжку, свободные концы закрепляют колышками. Колышки должны находиться на одной прямой с опорными стойками.

После закрепления опорных стоек начинают закреплять боковые скаты. Сначала закрепляют угловые оттяжки и только после того как все углы будут выставлены, закрепляют средние оттяжки. Закрепляют их также при помощи колышков. Чтобы защитить палатку от дождя, над ней устанавливается полиэтиленовый или брезентовый тент.

На пол палатки кладутся одеяла или надувные матрацы – для тепла и мягкости. Чтобы защититься от ветра, старайся обратить палатку к нему именно зад-ней стенкой.

Если все-таки палатка протекает, можно смазать понемногу швы любым маслом или жиром, но на всем протяжении шва. Для просушки сырых вещей под коньком палатки можно протянуть шнур или шпагат – температура там выше, а значит, и вещи высохнут быстрее. В карманы палатки старайся класть только легкие и мелкие предметы, но не ножи, консервные банки или хлеб.

Не стоит вносить в палатку обувь. Лучше заранее сшить специальный мешок для ботинок, в который и складывать их на ночь.

Если приходится сворачивать сырую или мокрую палатку, старайся, чтобы оттяжки не касались крыши, иначе она может проржаветь и начать протекать в этом месте.

Костер

В поход, конечно, никто не берет с собой газовую плиту или хотя бы керогаз. Все туристы умудряются обходиться живым огнем – костром.

Хорошо, если погода стоит сухая, тогда разжечь костер не составляет труда. А если дождь или сыро и туман? В этом случае туристам понадобится определенный навык.

Место для костра. Его надо выбрать, расчистить от легковоспламеняющегося мусора, сухой травы, окопать канавкой. Не разводите костер в непосредственной близости от деревьев –

так можно повредить корневую систему. Выбрав площадку для костра, снимите с нее дерн и уложите вокруг кострища корнями вверх. После привала костер тушат и вываленный дерн укладывают обратно на старое место.

Растопка. Можно использовать сухую бумагу, бересту, мох, пучки сухой травы, маленькие веточки. Материал для растопки укладывается в форме пирамиды и поджигается. Когда пламя разгорится, начинайте подкладывать более крупные сучья и дрова также пирамидой или в форме колодца. Таким образом ты обеспечишь нахождение жара в центре костра, и он долго не затухнет.

После появления углей можно подкладывать и сырые дрова. В сырую погоду материал для растопки ищи в корнях деревьев, в густых зарослях кустарника. Но чтобы избежать неприятных неожиданностей, материал для растопки можно нести с собой – сухие палочки и бумага и весят немного, и места почти не занимают. Самый лучший материал для костра – сухо-стой или ветки дуба, сосны, березы, ели. Хуже всего горит осина – дает много дыма и мало жара.

Чтобы костер не погас ночью, его надо разводить из толстых сухих деревьев и пней. Если полено слишком длинное, его надо класть в огонь серединой. Когда середина выгорит, оставшиеся концы можно сложить и снова положить в огонь. Короткие бревна кладут в огонь в форме звезды.

Лесные приметы

У погоды нет плохой погоды… Это, конечно, так, но все-таки хотелось бы знать, что ждет в ближайшем будущем, особенно если от погоды зависят условия похода.

Если дым от костра тянется вверх, ровный и густой, то завтра будет сухая и ясная погода. И наоборот, если дым стелется по земле – жди дождя.

Если закат солнца ярко-малиновый и ясный, зав-тра будет солнечно, а если солнце садится в мутный горизонт, ожидай дождя или пасмурной погоды.

Если ветер, сильный днем, стих к вечеру, то зав-трашний день будет безоблачным и спокойным, а если ветер, наоборот, разыгрался к вечеру, то завтра точно жди ненастной погоды.

Если кучевые облака к вечеру не рассеиваются по небу, а, наоборот, застилают его плотной пеленой, то завтра будет пасмурно и дождливо.

Сильная роса поутру предвещает сухой и солнечный день.

Если к вечеру становится теплее и на траве нет вечерней росы – завтра ожидай серого и пасмурного дня.

Резкая смена ветра – к непогоде. Если ты в лесу не видишь муравьев даже в непосредственной близости от муравейника – знай, не за горами затяжные дожди. Перед кратковременным ухудшением погоды муравьи свои муравейники обычно не запечатывают.

Если притихли птицы, а ветви деревьев тревожно шумят – к грозе.

Растения-барометры

Если усиливается аромат акации или жимолости, а вокруг кустов кружат пчелы – жди дождя. Перед непогодой тычинки этих растений особенно обильно выкидывают пыльцу.

Колокольчики лесные перед дождем опускают свои головки, как бы склоняясь перед стихией.

Кислица опускает свои листики и прижимает их к стеблю перед тем, как начнется непогода.

Костяника, наоборот, за 15–20 минут перед дождем расправляет свои листья.

Твоя коллекция

Термин «коллекция» происходит от латинского слова collectio – собрание. В наше время коллекционирование означает целенаправленное собирание, систематизированный подбор и классификацию однородных предметов, которые объединены по каким-то признакам и имеют определенную ценность – научную, художественную, историческую или другую. Коллекционирование не значит банальное собирательство, которое представляет собой бессистемное накопление определенных вещей, предметов. Коллекция всегда подчинена определенной идее, она проникнута определенным смыслом и всегда ценна тем, что в ней собраны по-настоящему редкие вещи, раритеты. Выделяют такие виды коллекционирования, как:

- филателия (марки и знаки почтовой оплаты);
- филокартия (открытки);
- фалеристика (нагрудные значки, жетоны, медали);
- филумения (этикетки от спичечных коробков);
- нумизматика (монеты);
- бонистика (бумажные денежные знаки);
- филофония (коллекционирование музыкальных записей);
- коллекционирование произведений искусства и живописи;
- коллекционирование видеозаписей;
- DVD-записей, документальных фильмов;
- копоклефистика (коллекционирование брелоков от ключей);
- фромологистика (коллекционирование этикеток от сыра);
- перидромофилистика (коллекционирование железнодорожных билетов), и многое другое.

Как видишь, коллекционировать можно все, что угодно, лишь бы твоя страсть к собирательству была направлена на действительно достойные объекты, и ты собирала по-настоящему редкие и необычные предметы, а не те, что можно купить в любом ларьке в метро.

Настоящее коллекционирование отличается от банального накопительства именно тем, что накопленный хлам обычно хранят в ящиках стола и никому не показывают – кому нужны ленточки от конфетных коробок, даже если их и сто тысяч. Коллекция же обычно выставляется напоказ, имеет свое место в доме и является предметом гордости владельца.

Например, в семье моих знакомых коллекция старинных медных предметов «живет» в отдельной комнате, все экспонаты в идеальном порядке расставлены по стенам, подсвечены, где в этом есть необходимость, да и интерьер комнаты напоминает о

старине. В комнате много домотканых ковриков, плетеная мебель из потемневшей от времени лозы, льняные занавески на окнах, картины в рамах из меди, старые медные лампы на столиках. А сама коллекция – настоящая сокровищница. Там я впервые увидела, как выглядит настоящий тульский самовар, который растапливается щепой, а жар раздувается при помощи настоящего сапога, начищенные медные лампы, дающие совершенно нереальное освещение, сверкающие медные дверные ручки, зеркало в раме из красной меди и в дополнение к нему – медные подсвечники в виде фигурок стройных девушек, держащих свечи на голове, – все это выглядит так, будто ты оказалась внутри медной лампы Аладдина. Изумительная комната, которую не хочется покидать.

Любая коллекция требует любви, терпения, сил и, конечно, немалых денег. Предметы в ней могут быть самыми различными, но в коллекции должна быть идея – то, ради чего собственно она и собирается. Не просто безалаберная куча, а тщательно подобранные, с любовью рассортированные предметы, каждый из которых что-то обозначает.

Даже если ты собираешь фарфоровых собачек, ты вполне можешь из своего собрания сделать миленькую коллекцию. Это очень просто. Для начала следует найти место для коллекции в доме. Пусть это будет застекленная полка или шкафчик у тебя в комнате – так на предметы попадет меньше пыли и тебе не придется еженедельно их отмывать от серого налета. Затем тщательно проинспектируй свою коллекцию – нет ли там одинаковых экземпляров. Если они найдутся, не спеши их выбрасывать, они тебе еще пригодятся – для замены испорченных или разбитых экземпляров или для обмена с другими коллекционерами.

Немаловажное значение имеет и правильная расстановка экспонатов – у каждого должно быть свое место в коллекции, каждый экземпляр должен быть виден и получать одинаковую долю внимания. Возможно, это мистика, но любому экспонату в коллекции требуется своя доля любви и нежности. Когда-то у моей бабушки была коллекция маленьких фарфоровых тарелочек со всего мира – там были тарелочки и лиможского, и севрского, и китайского фарфора – тонкие, нежные, расписанные яркими цветами, всего около пятидесяти штук. Она собирала ее еще с 1930-х годов, немало поездила по миру с моим дедом-военным и повсюду покупала эти тарелочки. Многие тарелочки разбились, некоторые были проданы в военные годы, но немало и сохранилось. Всю коллекцию мы разместили в буфете в столовой, а некоторые тарелочки развесили по стенам.

Однажды моя мама, задумчиво рассматривая тарелки в буфете, сказала, что ей больше нравятся тарелочки с птицами, которые она видела на выставке китайского фарфора, и хорошо бы заменить парочку наших на те, с птицами. Ты не поверишь, но в ту же секунду со стены сорвалась самая красивая и самая моя любимая тарелочка с цветком пиона в центре и разлетелась даже не на осколки – она превратилась в мелкую пыль. Случайность, скажешь ты, но я склонна считать, что тарелка обиделась и покончила с собой. Больше мы никогда не обсуждали «в присутствии» коллекции «чужие» экспонаты и не отзывались о «своих» тарелочках с пренебрежением. С тех пор прошло немало лет, но коллекция, как это ни странно, до сих пор жива и сейчас переехала в дом моей тети.

Если твоя коллекция состоит из красивых и интересных предметов, ты можешь украсить свою экспозицию, установив в шкафчик с предметами точечные светильники, чтобы подсветить экспонаты в особенно выгодном ракурсе, подчеркнуть их необычность. Можно подписать каждый экспонат, объяснить его происхождение, почему именно этот предмет попал в коллекцию.

Коллекционирование требует научного подхода, если можно так выразиться. Ты должна быть готова к тому, что люди, если их заинтересует твоя коллекция, станут спрашивать тебя о ней и ты должна будешь комментировать все, что связано с темой твоей коллекции.

Если это коллекция бабочек, то для тебя же лучше, если ты узнаешь все о жизни бабочек, их видах и подвидах, особенностях и местах обитания. Если это собрание старинных географических карт, тебе стоило бы узнать побольше о старинных методах ориентирования в пространстве, о способах определения местонахождения по солнцу и звездам. В дополнение к коллекции географических карт неплохо иметь и собрание старинных навигационных инструментов – астролябий, компасов и т. д.

Настоящее коллекционирование – занятие не для бедных. Поистине ценные и редкие предметы стоят немалых денег, и коллекционеры гоняются за ними, стараясь опередить друг друга. Но ты вполне можешь начать собирать свою коллекцию уже сейчас с прицелом на будущее – а вдруг лет через пятьдесят твои потомки смогут заработать на ней целое состояние.

Но что же доступно для тебя, чтобы начать коллекционирование?

В первую очередь музыкальные записи. Компакт-диски можно купить везде, и стоят они не слишком дорого. Но только необходимо следовать одному прин-ципу – покупать лицензионные диски, потому что пиратские копии обычно не

выдерживают испытания временем, записи на них становятся некачественными, звук теряет четкость и чистоту.

Собирая диски с музыкой, не старайся приобрести все новинки – огромное количество хитов забываются буквально на третий месяц после выхода в свет. Отдавай предпочтение по-настоящему качественной музыке – такую можно будет слушать и через тридцать лет и она не утратит своей актуальности. Собирая классические произведения, ты можешь иметь в своей коллекции и одинаковые, но исполненные разными оркестрами или под руководством разных дирижеров – индивидуальный стиль каждого из них каждый раз заставляет тебя, казалось бы, в сто раз услышанном произведении находить все новые нюансы и открывать все новые и новые стороны.

Все вышесказанное можно отнести и к коллекционированию видео и кино. Невозможно собрать у себя дома все богатство современной кинематографии – так велико количество фильмов, выпускаемых ежегодно. Но тебе вполне под силу собирать фильмы одной тематической направленности – комедии, ужастики, фантастику, мультфильмы, мелодрамы и т. д. Можно собирать киноверсии великих романов, фильмы по мотивам классических произведений, оперы, оперетты или мюзиклы.

Чтобы твоя коллекция не пылилась в каком-нибудь коробе, просто потому что никуда больше не помещается, можно придумать что-нибудь интересное и необычное. Например, узкий длинный шкафчик с окошечками, в которые можно увидеть, какие именно фильмы находятся на той или иной полочке. Можно расставить коллекцию на специальных полках, сделанных точно по размеру дисков или кассет и закрытых стеклянными дверцами. В любом случае, где бы ты ни хранила свои диски или кассеты, каждая из них должна быть подписана и помечена, можно пронумеровать свои записи, чтобы не путаться, или даже составить каталог.

Идея каталога весьма продуктивна для любой коллекции. Система в том и заключается, что коллекционер не полагается на собственную память, а скрупулезно вносит сведения о каждом экземпляре из собрания в специальный список – каталог или картотеку. В каталоге ты можешь указать все сведения о предметах из своей коллекции – время приобретения, цену, наименование, отличительные особенности и все, что сочтешь необходимым. Для музыкальных записей это могут быть альбом, исполнитель, автор музыки и слов, время выхода песни, альбома и т. д. Для кино и видео – режиссер, год выхода на экран, актеры, занятые в главных ролях, автор сценария, можно указать произведение, по которому был снят фильм, количество и

названия наград и премий на фестивалях. На самом деле любая коллекция, которая собрана не с бухты-барахты, а с умом, выдумкой и определенной цель-ю, заслуживает внимания и одобрения.

Мир непознанного

Людей всегда интересовало, что с ними будет дальше, какие события произойдут в их жизни и как это отразится на их дальнейшей судьбе. На протяжении тысячелетий человеческая мысль изучала и оттачивала знание о магии чисел, об астрологии, о влиянии сочетаний звуков, образующих имя человека, на его судьбу и характер. Сложно сказать, насколько все эти методики точны, насколько правильно они предсказывают будущее или насколько точную характеристику они дают. Ведь сколько людей, столько и характеров, ни одна судьба не похожа на другую, а все методики и предсказания основаны, как ни крути, на обобщении и приведении неисчислимого многообразия к какой-то системе.

Не спорю, кто ищет, тот найдет, и тот, кто хочет увидеть определенный смысл в гадании, его увидит. Но на самом деле все гадательные системы и методики предсказания будущего есть ни что иное, как попытки моделирования будущего. Давно известно – мысль материальна, и тот, кто думает и ждет предсказанного ему счастья, вглядывается в лица знакомых и незнакомых людей, с тайным трепетом – а вдруг?.. Он имеет больше шансов не пропустить это самое счастье, потому что его глаза открыты, а душа полна ожидания.

Гадания Гадание по кофейной гуще

Способ гадания по кофейной гуще заимствован у арабов. Основным материалом для гадания является кофейная гуща, оставшаяся в чашке после того, как выпит густой и сладкий кофе.

Для того чтобы гадание было успешным, необходимо думать о предмете гадания, пока пьешь кофе, и в конце сформулировать свой вопрос очень четко и недвусмысленно. Затем чашку с гущей на дне следует накрыть блюдцем и перевернуть, чтобы гуща стекла по стенкам чашки. Когда ты поднимешь чашку, на ее стенках останутся разводы кофейной гущи, которые, собственно, и образуют тот узор, который надо расшифровать.

Приведены некоторые узоры и их значения.

Если ты видишь что-то, напоминающее силуэт человека, то влюбленному человеку это обещает скорое свидание, а если ты гадала на какую-то пропавшую вещь, то силуэт человека в кофейной гуще означает ее окончательную утрату.

Деревья, другие растения, что-то похожее на пейзажи

означают ссоры, преграды, неудачи в делах и в любых начинаниях, прекращение дружбы, печаль и тоску или же дальнее путешествие.

Тени животных, птиц, рыб – плохие новости, тревога за близких людей, зависть и происки завистников, интриги.

Образы домов, строений, каких-то сооружений означают неожиданное обогащение щедрым, большое богатство тем, кто уже богат, а тем, кто беден, – утрату и того, что есть.

Безусловно, нельзя перечислить всего того, что может показать тебе кофейная гуща – гадание на то и гадание, что каждый гадающий видит там то, на что другой человек, быть может, и внимания бы не обратил. Понимание тонкостей и нюансов этого гадания приходит с опытом.

«Лодочка»

В скорлупу грецкого ореха прочно укрепляют свечу. По краям таза с водой прикрепляют бумажные полосочки с именами гадающих. На них обозначают события, на которые гадают, – свадьба, богатство, знакомство, заветное желание, любовь и т. д. Свеча зажигается и пускается в «плавание». Чью ленточку свеча подожжет первой, у того человека и случится заветное событие.

Гадание с зеркалом

Считается самым опасным среди всех гаданий. На него могли отважиться только смелые девушки, которые не побоялись бы закрыться в полночь в бане или в другом уединенном месте.

На стол ставятся две свечи в подсвечниках по обе стороны от большого зеркала. Напротив большого ставится зеркало поменьше таким образом, чтобы зеркала образовывали бесконечный коридор. Девушка, устанавливая зеркала, должна три раза повторить: «Суженый мой ряженый, покажись, перед очами моими появись!» «Суженый», который стоит за спиной у девушки, должен отразиться в зеркале. Если девушка не испугается, то за несколько секунд она должна успеть рассмотреть его внешность, а после крикнуть «Чур меня!», и видение исчезает. Опасность этого гадания заключается в том, что если девушка растеряется и забудет крикнуть «Чур меня!», то суженый утянет ее к себе в зазеркалье, откуда нет пути назад. Правда, до сих пор не известны случаи пропажи девушек из бани в полночь…

Гадание с кольцом

Еще один способ «увидеть» своего будущего жениха заключается в том, что берут стакан с гладким дном без маркировки и надписей и обручальное кольцо женщины, состоящей в благополучном браке. Зажигаются свечи, и при их свете гадающая девушка всматривается в глубину стакана, сосредоточивая взгляд в середине кольца, – не появится ли где-то там среди воды лицо ее суженого…

Гадание по белку куриного яйца

(Если нет куриных яиц, подойдут и утиные, и индюшачьи, и гусиные.) Совершается же это таинство так: в стакан наливается слегка теплая вода (20–25 °С), а в ней распускается белок яйца. Внимание! Если белок опускается на дно, это сулит несчастья – пожары, смерти, развод для замужних и вечное девичество для тех, кто не замужем. Если белок остается «висеть» по центру стакана, то обычно он образует какие-то фигуры, которые, собственно, и нуждаются в том, чтобы их истолковали.

Если белок застыл в виде фигуры, своими очертаниями напоминающими церковь, то незамужним это предвещает скорую свадьбу, а пожилым женщинам и старушкам – смерть. Если получится, сосчитай, сколько куполов на этой церковке – через столько лет свершится предсказанное.

Если белок походит на корабль, парусник или лодочку, то это означает путешествие для молодых людей, а незамужней девушке сулит жениха из дальней стороны.

Если белок застыл в виде фигуры какого-то животного, значит, будет защита и покровительство в делах, особенно если фигура напоминает льва или собаку.

Святочные гадания

Как бы непримиримо ни относилась православная церковь к различным гаданиям и суевериям, но было в году две недели, когда церковнослужители смотрели «сквозь пальцы» на то, что все старались погадать и узнать свое будущее, если не всю жизнь, так хотя бы на следующий год.

Это благодатное время продолжается с Сочельника (6 января) по Крещение (19 января) и называется Святки. Отсюда и пошло название Святочные гадания.

Девушки в Святки гадают на то, кто быстрее из подруг выйдет замуж, каков будет жених, какой станет ее дальнейшая жизнь.

Кто первый? Чтобы узнать, кто первой выйдет замуж, девушки отрезали нити одной длины и одновременно поджигали их. Чья нитка сгорит первая, та из девушек и выскочит замуж раньше других.

Кто родится? Гадали в Святки и на то, кого будет рожать девушка в замужестве – мальчиков или девочек. Для этого брали золотое кольцо или швейную иглу, заговаривали, кольцо опускали на секунду в стакан с водой, а иглу втыкали также на секунду в шерстяную ткань и подвешивали на нитке. Гадающий старается держать кольцо или нить в руке, как можно ровнее, а предмет сам совершает какие-либо действия. Если раскачивается подобно маятнику, то, скорее всего, будут рождаться мальчики, а если совершает круговые движения, – то рождаться будут преимущественно девочки. В любом случае предмет должен двигаться, потому что рука не может находиться в состоянии абсолютного покоя – мелкие колебания все равно происходят, поэтому не стоит бояться того, что предмет застынет в воздухе, и якобы поэтому у гадающей не будет детей.

Кто как будет жить? В валенок или мешок кладутся различные предметы, и девушки выбирают их, не глядя. Выбор предмета предопределяет будущую жизнь: если кусок сахара, то жизнь будет сладкой; если кольцо, то скоро замуж; если луковица – к слезам; что-либо золотое – к богатству; кусок угля – к трудной жизни и т. д.

Какой будет год? В три рюмки наливают воду, водку и уксус. Девушки, не раздумывая, выбирают одну из них, и по тому, что находится в рюмке, определяют, какой будет год: если вода, то скучный; если водка, то веселый; если уксус, то придется нелегко и будет много поводов для недовольства.

Гадание с петухом. В дом приносится петух, желательно красный или коричневый, перед ним ставятся тарелки с водой, зерном, кладется зеркало и хорошо бы принести курицу. К какой из тарелок петух подойдет первой, такой и будет жених: если к зерну, то богатый; если к воде – то пьяница; если к курице, – то бабник; если к зеркалу – то красавчик.

Как вариант гадания с петухом с участием нескольких девушек: все они насыпают на полу зерно примерно одинаковыми кучками, в дом приносится петух, и чью кучку зерна он первой поклюет, та девушка первая и выйдет замуж.

Дальнейшая очередность определяется по тому, как петух станет клевать зерна.

Гадание на сковороде. Девушка тайком от матери кладет ей

под кровать сковороду, на которой обычно жарятся блины, и приговаривает трижды: «Суженый мой ряженый, приходи к теще на блины!», а утром расспрашивает мать, кто той приснился.

Гадание на картах. На ночь под подушку девушка кладет себе четырех королей и заговаривает: «Суженый мой ряженый, приснись». Если снится пиковый король, то жених будет намного старше и ревнив, если снится червонный король, жених будет богатым, крестовый король означает военного, а бубновый король – того, кого сама пожелаешь.

Гадание на воске. Налить молоко в блюдце и поставить у порога дома.

Воск растапливается в кружке и со словами: «Домовой, хозяин мой, приходи молочка попить, воска покушать» выливается в молоко. Если воск застынет в виде креста, то в новом году ожидают болезни и неприятности; если крест только показался, то в следующем году жди денежных проблем и неприятностей, неудач в любви.

Если воск застынет в виде цветка – в будущем году будет свадьба или девушка, живущая в доме, найдет свою любовь. Если воск станет застывать в виде полос и нитей, то в будущем году жди каких-то дорог и переездов, возможно, путешествий. Звездочка означает удачу во всех начинаниях, а человеческая фигурка обозначает друга.

Гадания на Рунах

Что такое Руны? Это загадочная и великолепная европейская система гадания. Она требует к себе особого подхода, крайне внимательного и осторожного отношения, так как символы ее имеют необычайно глубокий смысл и философский подтекст. Свои тайны Руны открывают крайне неохотно и далеко не всем. Однако если тебе хватит терпения и настойчивости, желания и упорства в постижении Рун, ты сможешь открыть для себя таинственный и чудесный мир, который поможет тебе ориентироваться в жизни.

Если ты сумеешь, то можешь изготовить Руны самостоятельно, нарисовав или вырезав их на дощечках или камнях. Если же тебе кажется сложным процесс изготовления Рун, можешь пользоваться бумажным комплектом. Он отлично подойдет для начинающего исследователя Рун.

Сами по себе Руны представляют алфавитные и магические знаки, вырезанные на дереве или высеченные на камне. Руны в древности служили оберегами, ими украшали предметы обихода,

одежду, оружие, писали на носу кораблей или над входной дверью. Истоки Рун восходят к древним верованиям друидов, поклонявшихся силам природы. Раньше, когда Руны использовались повсеместно, магией их владели и мужчины, и женщины – на бытовом уровне. А всей глубиной знания Рун владели жрецы и врачеватели. При помощи Рун заклинали нечистую силу – мертвецов, троллей, духов и т. д.

Чтобы активизировать Руну, необходимо нарисовать ее и произнести ее имя или распеть ее в особой песне.

Каждая Руна имеет священное происхождение и поэтому является священным символом, знаком. Руны имеют огромный запас магической силы и служат проводниками в мир высших сил. Все Руны вместе с их магической силой образуют настоящую систему, которую можно применять и для гадания, и для защиты от нечистых сил. Использование Рун для гадания вполне оправдано – ее знаки составляют так много сочетаний, что могут описать практически любую возможную жизненную ситуацию.

Условия применения рунической системы гадания. Для того чтобы Руны давали как можно более правдивую и точную информацию, у тебя должна наладиться с ними своеобразная «личная» связь. Каждая Руна требует индивидуального подхода, она должна прежде всего вызывать у тебя определенные личные ассоциации.

Ты должна внимательно относиться к смыслу, заключенному в каждой Руне, и тогда при выполнении этих условий Руны дадут тебе точное описание того, что с тобой происходит и что за этим последует. Традиционно Руны хранятся в мешочке из натуральной ткани или кожи, украшенном вышивкой или аппликацией. Мешочек с Рунами не должен находиться на виду, никому его не надо показывать. К тому же Руны должны находиться только в одних руках – твоих, не передавай их никому.

Короткое описание примерных значений Рун поможет тебе получить ответ на короткий конкретный вопрос в простой ситуации. Но если твоя ситуация нелегка, или вопрос, который ты задаешь Рунам, достаточно сложен, рекомендуем тебе прочесть полные значения Рун. Даже если они и не дадут тебе развернутый ответ на вопрос, то могут натолкнуть на размышления и ты самостоятельно придешь к какому-то решению или выводу.

Феу (прямая). Означает любовь и дружбу. Возобновление старой дружбы или новое приятное знакомство, осуществление планов и задумок.

Феу (перевернутая). Означает затруднения в любви, размолвки с близкими людьми, которые, однако, не продлятся

долго, исполнение желаний, но не сразу.

Уруз (прямая). Успех, получение доходов, крепкое здоровье и хорошее настроение.

Уруз (перевернутая). Упущенные шансы, утраченные возможности. Предостережение от легкомысленного отношения к делам.

Турисаз (прямая). Сулит переезды, поездки, путешествия. Предостерегает от принятия скоропалительных решений, остерегает от поспешных выводов. Устранение препятствий.

Турисаз (перевернутая). Неприятности, вызванные поспешностью в принятии решений, неприятные путешествия в нежелательной компании.

Ансуз (прямая). Обозначает возраст, мудрость и пожилых людей. Возможен приезд пожилых родственников или новости от них или о них. Подарки.

Ансуз (перевернутая). Обозначает ссоры, конфликты. Получение плохого совета, депрессию.

Райдо (прямая). Поездки, связанные с делами или с какой-то целью, успешное завершение которых в твоих руках.

Райдо (перевернутая). Неожиданная поездка, которая сулит новые и приятные перспективы.

Кано (прямая). Удача, новое приобретение. Беременность.

Кано (перевернутая). Неудача, потеря, потеря друга.

Гебо. Успех, который достигнут совместным трудом и общими усилиями, объединение во имя какой-то цели.

Вуньо (прямая). Успех, крупный выигрыш, сюрприз, который удивит.

Вуньо (перевернутая). Жертвование своими интересами во имя других, отказ от себя.

Хагалаз. То, что помешает реализации планов, неприятные события, удары судьбы.

Наутиз (прямая). Время затаиться и выжидать, пока судьба не повернется к тебе лицом, прояви разумную осторожность.

Наутиз (перевернутая). Новое решение проблем, придется разрешать те вопросы, решение которых было отложено на потом.

Иса. Время остановиться и передохнуть, все равно ничего не сдвинется с места.

Йер. Время собирать камни. Появятся плоды усилий. Возможны знакомства с новыми людьми.

Эйваз. Все препятствия будут преодолены, угроза окажется несостоятельной.

Перт (прямая). Друзья помогут во всех делах, почет и уважение со стороны знакомых, денежная прибыль.

Перт (перевернутая). Друзья обманут, близкие люди могут

предать. Возможно, их вынудят к этому обстоятельства.

Альгиз (прямая). Время поработать головой, открываются новые возможности.

Альгиз (перевернутая). Не стоит тратить время на решение неразрешимых вопросов, займись чем-нибудь другим.

Соулу. Необходимо отдохнуть и перевести дух, чтобы с новыми силами взяться за работу.

Тейваз (прямая). Море приключений, эмоций и волнений. Возможна страстная любовь.

Тейваз (перевернутая). У друзей проблемы, которые могут тебя огорчить. С любимыми, возможно, придется расстаться.

Беркана (прямая). Скоро свадьба и рождение ребенка. Крепкое здоровье.

Беркана (перевернутая). Болезни, разводы и плохие новости в семье. Дети не родятся.

Эваз (прямая). Судьба сделала поворот, жди перемен к лучшему. В душе настанет покой.

Эваз (перевернутая). Возможно путешествие, отдых, перемена обстановки.

Манназ (прямая). До ближайшего полнолуния лучше не принимать никаких судьбоносных решений.

Манназ (перевернутая). Недруги стараются навредить тебе или твоим близким.

Лагуз (прямая). Слушай интуицию, ее сигналы будут верными.

Лагуз (перевернутая). Надежды не сбудутся, мечты не осуществятся. Планы обречены на провал.

Ингуз. Успешное завершение дел, возможен приезд гостей издалека.

Отал (прямая). Получение наследства или крупной прибыли.

Отал (перевернутая). Потери и убытки, потеря вещей. Удары судьбы.

Дагаз. Изменения в судьбе и в мировоззрении. Получение крупной прибыли.

Чистая Руна. Исполнится то, что предначертано.

Магические манипуляции с Рунами

С Рунами можно не только гадать, но и попытаться воздействовать на сложившуюся ситуацию с целью изменить ее.

Черти Руны на предметах, которые изготовлены из натуральных материалов, – дереве, камне, глине, металле. Можно выкладывать Руны из деревянных палочек на очищенной

площадке в лесу, можно вырезать ножом на коре дерева или высечь на камне. Кусок коры с вырезанной Руной оставляют в лесу, подперев деревянной палочкой, или приносят домой и прячут в укромном месте. Камень необходимо установить на возвышенности.

Можно самостоятельно изготовить себе амулет или оберег из натуральных материалов, вырезать на нем одну или несколько Рун и носить при себе. Если нет никакого природного материала, можно нарисовать Руну и на бумаге карандашом, но действие такого талисмана не будет долгим.

Руны не терпят толпы и коллективных действий, поэтому магические манипуляции с ними лучше проводить в полном одиночестве, там, где никто не может помешать. Время проведения – раннее утро, желательно на рассвете. Ты должна быть спокойна, сосредоточена на том, что хочешь сделать. Старайся не обращаться к Рунам, когда ты чем-то расстроена, встревожена или чувствуешь недомогание.

Обращаясь к Руне, произноси ее имя четко и внятно, сосредоточиваясь на том понятии, которое она символизирует. Если ты чертишь Руны, черти их только прямыми, потому что перевернутые Руны несут слишком сильный отрицательный заряд.

После того как ты пообщалась с Рунами, смой все при помощи воды – прими душ или хотя бы вымой руки. Хорошо немного помедитировать после сеанса с Рунами. Если ты не владеешь техникой медитации, просто расслабься при помощи медленной тихой музыки или хотя бы полежи с закрытыми глазами.

Изготавливая талисман для себя, помни, что его магическая сила действует ровно столько, сколько длится неблагоприятная для тебя ситуация, после этого он теряет свою силу. Выбрасывать талисман нель-зя, его необходимо вернуть в естественную среду – сжечь, бросить в воду или закопать в земле.

Если ты изготовила талисман для другого, то такой талисман будет иметь непродолжительный срок дей-ствия, время от времени его надо будет обновлять или сделать новый.

Над входной дверью, на ее косяке или непосред-ственно на самой двери, можно начертить оберегающие Руны. При этом Руна будет действовать, даже если не пользоваться краской или углем, а начертить ее пальцем или ребром ладони в воздухе. Но необходимо знать, что Руна, имеющая реальное воплощение, – вырезанная, высеченная или начерченная краской, имеет больший срок действия, чем начерченная в воздухе. Руну достаточно начертить один раз, но в целях усиления или

ускорения воздействия можно повторить начертание до трех раз (не более!).

Когда ты приобретешь некоторые знания о Рунах, то выбор той или иной Руны для применения на деле станет интуитивным, но пока ты еще только начинаешь, этот вопрос достаточно сложен для тебя. С Рунами надо быть крайне осторожной – не применять те Руны, тайный смысл которых еще не постигнут тобой до конца. Руны требуют большого уважения и почтительного отношения по отношению к себе, поэтому если ты не уверена, следует ли применять ту или иную Руну, лучше ее не использовать. Приведенный ниже примерный перечень областей применения Рун может помочь тебе на первых порах.

1. Феу. Сфера ее магического применения очень широка. Основной смысл Руны Феу – материальные отношения и ценности. Феу требует, чтобы ее использование шло только в честных делах и для благих целей. Нельзя ожидать ее помощи, если ты задумываешь какое-то нечистое дело.

Если ты испытываешь материальные затруднения, начерти Руну Феу на кольце или браслете, и тогда она станет направлять тебя в трудных ситуациях и показывать благоприятные возможности. Также Феу используется, если необходимо укрепить физическое влечение мужчины и женщины друг к другу.

2. Уруз. Применяется, если необходимо укрепить или приобрести личную силу. Женщинам Уруз придает женственность, уверенность в себе и в своих силах. Уруз придает смелость в завязывании отношений, в общении с друзьями и любимыми.

3. Турисаз. Дает силы для умственной деятельности – размышлений, способности к сосредоточению и воли для принятия важных решений в жизни.

4. Ансуз. Эта Руна способствует развитию таких важных личностных качеств, как общительность, умение и способности к завязыванию межличностных контактов, стремление поддерживать отношения с людьми, не замыкаться в себе. Ансуз стимулирует творческие силы, вызывает способность к вдохновенному творчеству в любых областях человеческой жизни.

Кстати, Руна Ансуз помогает учащимся и студентам при подготовке и сдаче экзаменов.

5. Райдо. Ее основной смысл – путь, дорога к достижению цели. И если тебе предстоит дорога в прямом смысле, путешествие, Райдо поможет тебе избежать многих опасностей и неприятностей в пути.

А если ты понимаешь путь как стремление к достижению какой-то цели, то Райдо поможет тебе и здесь, вдохновляя и

направляя тебя, придавая сил и уверенности.

6. Кано. Руна Кано применяется широко. Но суть ее использования сводится чаще всего к тому, чтобы найти силы и волю для осуществления планов, для реализации задуманного. Тем, кто желает зачать ребенка и благополучно выносить его, следует просить о помощи именно Кано, носить амулет с изображением этой Руны.

Также Руна Кано помогает тем, кто стремится познать себя, заглянуть в глубины собственной души, а людям творческих профессий для наиболее совершенного воплощения своих идей и замыслов.

7. Гебо. Ускоряет и облегчает установление отношений, гармонизирует взаимодействие свобод и воли людей, которые по каким-то причинам должны работать вместе для достижения общей цели, будь то семья или деловое предприятие. Эта Руна поможет выбрать правильного партнера, того, кто будет способен, так же, как и ты, желать и уметь, всей душой стремиться к тому, чтобы гармонично жить вместе или сотрудничать.

8. Вуньо. Ее предназначение – вызывать прилив доброй энергии, доставлять радость, хорошее настроение. Руна Вуньо улучшает самочувствие.

9. Хагалаз. Помогает сделать первый шаг на пути к тому, чтобы осознать причины своих неудач и вырваться из порочного круга вновь и вновь повторяющихся неприятностей и бед, выматывающего душу общения с плохими людьми или пустых раздумий. Что требуется от тебя, так это самостоятельно попытаться понять, в чем первопричина этих неприятностей, а затем следует начертить эту Руну – она своей энергетикой сможет прорвать цепь преследующих тебя неудач и поможет выйти на новый виток жизни. Ты можешь начертить Хагалаз и для друга, если видишь, что он не в силах сам выбраться из паутины обстоятельств.

10. Наутиз. Служит поддержкой в трудные дни. Конечно, столько положительных эмоций, как Вунь-о, она не принесет, но когда тебе надо будет проявить выдержку, терпение, силу воли и сдержанность в эмоциях, Наутиз станет тебе опорой и поддержкой.

11. Иса. Ее имя означает «лед». Ее назначение – замораживание чего бы то ни было. Однако, используя эту Руну для «замораживания» негативных процессов, происходящих вокруг тебя, всегда помни, что Иса только приостанавливает, но не ликвидирует источник беспокойства и боли. Иса дает передышку, если ты устала и не можешь собраться с мыслями, чтобы дать достойный отпор неприятностям. Она также позволяет

придержать слишком стремительно несущуюся вокруг тебя жизнь, чтобы ты могла, подумав, принять важное решение. Носи с собой изображение Руны Иса и иногда, расслабившись и наведя порядок в мыслях, начерти ее перед собой пальцем или ребром ладони. Но всегда помни, что «замораживать» надо не тебя, с твоим сумбуром в голове, а события, которые происходят вокруг тебя. В противном случае ты рискуешь стать совсем заторможенной и неспособной ни на какие действия и решения.

12. Йер – та Руна, при помощи которой ты смогла бы найти в себе силы, чтобы логически завершить все начатые дела. Ее можно использовать как в самом начале, так и тогда, когда, казалось бы, благополучное дело вдруг пошло наперекосяк. Однако не стоит ждать от Йер волшебного завершения безо всяких усилий с твоей стороны – ты сама в первую очередь должна иметь огромное желание и твердую уверенность в том, что дело завершится. Залог успешного действия этой Руны – твоя всецелая концентрация и страстное желание окончить это дело благополучно.

13. Эйваз символизирует избавление от необоснованных страхов, освобождение внутренних резервов личности для того, чтобы преодолеть какие-либо препятствия (спортивные, личностные идеи, связанные с каким-либо делом).

14. Перт – сложная Руна. Ее предназначение – стимулировать и облегчить процесс качественного изменения сознания. Это означает, что Руна Перт способствует и помогает смерти того сознания, которое сейчас есть в тебе и благоприятствует рождению нового – измененного сознания. Это очень тяжело – умирать внутренне. Боль, сожаления, раскаяние, чувство безнадежности и отчаяние сопровождают этот процесс на всем его протяжении. Однако когда нет другого выхода, когда невозможно более терпеть внутреннюю дисгармонию, не остается другого выхода.

В некоторых случаях Руна Перт действует подобно Хагалаз, разрывая порочный круг неудач и таким образом ликвидируя, казалось бы, неразрывную связь между прошлыми и будущими событиями.

Иногда такой радикальный метод оправдывает себя, помогая человеку восстать из пепла подобно птице Феникс, а иногда, наоборот, когда разорванная связь становится причиной утяжеления судьбы человека, затягивает те узлы, которые можно было бы разорвать, будь живы связи с прошлыми событиями. Если нет уверенности в том, что вся прошлая карма уже отработана и душа нуждается в перестройке сознания, Руну Перт лучше не использовать. В этом случае следует стараться использовать

внутренние ресурсы души, чтобы справиться с ситуацией своими силами. Если ты точно знаешь причину неудач, проси о помощи Руну Хагалаз, а Руну Перт оставь в покое.

15. Альгиз усиливает интуицию и способность предвидеть опасность еще до того, как она появится. Также при помощи Альгиз можно предотвратить нападение, если применить ее вовремя. Носи при себе амулет с изображением Альгиз или начерти ее в воздухе, если вдруг заподозришь опасность вокруг себя.

16. Соулу – Руна, которая может примирить непримиримое и создать целое из разрозненных частей. Она усмиряет внутренние противоречия, придает душе силы и уверенность в своем достоинстве. К тому же ее использование помогает мобилизовать внутренние силы сознания и направить их на принятие важного решения.

17. Тейваз – Руна воина и отважного человека. Она может помочь в борьбе с обстоятельствами, придать сил, чтобы победить темные силы, которые оказались на твоем пути. Применение этой Руны укрепляет дух и придает решимости и мужества.

Чтобы она возымела желаемое действие, Тейваз должна часто попадаться тебе на глаза, быть всегда в твоей сумочке или на рабочем столе. Применяя Тейваз, ты можешь быть уверена – решимость не покинет тебя и ты обязательно победишь обстоятельства и сможешь сделать все так, как захочешь.

18. Беркана – символ плодородия и роста.

Она помогает беременным в родах, родителям – в воспитании детей, способствует их благополучию и развитию. Также эта Руна полезна тем, кого волнует интеллектуальный или духовный рост.

19. Эваз. Эта Руна используется для пробуждения того, что замерло и больше не развивается.

Она сдвигает все с мертвой точки, будь то болезнь, застопорившееся дело или зацикленность человека на одной проблеме. Другое ее применение – помощь в пути, особенно если это путь по воде.

20. Манназ. Руна, которая помогает развитию сознания, придает мудрость и пробуждает интеллект. Ее назначение – помочь в нахождении смысла существования, способствовать самосовершенствованию, наладить активное и слаженное партнерство. Она очень полезна тем, кто не может наладить отношения в семье.

21. Лагуз. Ее применение – интуиция и все, что с ней связано. Обострить восприятие мира, пробудить свои внутренние активы, чтобы открыть для себя тайны мира и самого себя, поможет Лагуз.

Также Лагуз способствует при заключении брака, укреплении дружбы и завязывании новых дружеских контактов. С ее помощью можно прекратить ссору или погасить конфликт. Найти в себе силы принять другого, полюбить его всей душой, найти в человеке его истинное «Я» – в этом помогает Руна Лагуз.

22. Ингуз. Эту Руну можно использовать там, где ты чувствуешь, что тебе не хватает твоих собственных сил для того, чтобы сделать что-то на отлично.

Ее предназначение – придание жизненных сил, единение с высшей энергетикой там, где обычных человеческих сил не хватает.

23. Отал – Руна, которая способствует получению материальных благ, поощряет житейскую хватку и смекалку.

Ее использование помогает избежать беспорядка как в доме, так и в делах, помогает наладить размеренный темп жизни. Ее косвенное значение в том, что она помогает наладить контакты, проникнутые духом взаимного уважения и гармонии.

24. Дагаз – Руна, которая ускоряет выход из темной полосы жизни в светлую, помогает продвижению дел, используется при излечении от тяжелых или хронических болезней.

25. Не следует использовать Чистую Руну в магических целях. Она тесно связана с понятием «карма», а влиять на карму не путем совершения поступков и действий, а при помощи магии – игра с огнем.

Способы гадания на Рунах

Способов гадания на Рунах существует несколько, но все их можно разделить на две группы – связанные с использованием одного гадательного знака и связанные с использованием нескольких гадательных знаков. Наиболее простым является вариант с использованием одной Руны, но он хорош только для простых случаев и вопросов. Если же тебя интересуют более развернутые ответы на заданные вопросы, лучше использовать способы, в которых задействовано более одной Руны.

Также можно обратиться к этим более развернутым способам, если тебя не устроит ответ, полученный от гадания с одной Руной.

В любом случае, какой бы способ ты ни использовала, через некоторое время ты уже сможешь определиться, как следует гадать на Рунах именно тебе, чтобы получить наиболее полные и правильные ответы.

Расклад с одной Руной

Ты можешь обратиться к Рунам с любым вопросом, касающимся ситуации, в которой ты сейчас находишься, или с просьбой о помощи или о совете, как поступить в той или иной ситуации. Ты должна находиться в спокойном, расслабленном состоянии, быть полностью сосредоточена на своей проблеме. Затем, не глядя, запускай руку в мешочек с Рунами и вынимай только одну. Внимательно посмотри, в каком положении – прямом или перевернутом – находится Руна, от этого зависит ответ, который она даст. Затем прочитай, что говорится о значении этой Руны. Не делай сразу же каких-то выводов, дай себе время обдумать то, что сказала тебе Руна, постарайся вникнуть в ее глубинный смысл. Чем лучше ты будешь понимать значения Рун, тем более точные расшифровки и комментарии ты сможешь делать, глядя на выпавшую тебе Руну.

Преимуществом гадания с одной Руной является то, что на один конкретный вопрос ты получаешь один конкретный ответ, без уходов в сторону.

Однако, если выпавшая тебе Руна не дает удовлетворительного ответа на твой вопрос, ты вправе обратиться к другим способам гадания, которые допускают использование более одной Руны.

Расклад с тремя Рунами

1-й способ. Лучше всего использовать его для гадания на тревожащую тебя ситуацию. Первым делом ты должна сформулировать тему гадания – какая-то общая проблема или отдельная ситуация, которая тебя беспокоит. Однако не стоит смешивать за один раз несколько тем, которые не связаны между собой, например, школьные дела и любовь, если в твоем сознании они не есть одно. Затем вытягивай по одной три Руны и выкладывай их перед собой в ряд справа налево. Первая Руна – описание ситуации, как она есть на самом деле. Вторая Руна показывает тебе, в каком направлении прикладывать свои усилия, чтобы исправить сложившееся положение. Третья Руна прогнозирует результат твоих усилий.

2-й способ. Чаще всего используется для гадания на человека, чем на ситуацию. Руны вытягиваются одна за другой и раскладываются справа налево. Первая Руна показывает, где ты находишься сейчас, показывает твое нынешнее положение. Вторая Руна характеризует проблему, которая стоит перед тобой. Третья

Руна подсказывает наилучший выход из сложившейся ситуации, твои ориентиры и ожидания.

Расклад с шестью Рунами

Руны вынимаются по одной из мешочка и кладутся перед собой лицом вниз. Когда все Руны вынуты, начинай их открывать в том порядке, в котором вынимала из мешочка. Первая Руна символизирует прошлое. Вторая дает характеристику личности того, кому раскладываются Руны. Третья Руна говорит о будущем. Четвертая Руна раскрывает причины, из которых выросла проблема. Пятая Руна обрисовывает задачу, стоящую перед тобой, говорит о том, что ты должна предпринять. Шестая Руна – прогноз того, что выйдет из твоих действий.

Гороскоп

Никто не сомневается в пользе гороскопов и прогнозов, составленных на основе астрологических схем и таблиц. Безусловно, пользоваться гороскопом, составленным не для конкретного человека, а для большой группы людей, объединенных одним только признаком – датой рождения, было бы несколько опрометчиво, так как конкретная личность накладывает собственный отпечаток на характеристику среднестатистического представителя того или иного знака Зодиака. Однако было бы нелепо оспаривать тот факт, что представители одного знака Зодиака, независимо от профессии, образа жизни, места рождения или социальной среды, имеют в большинстве своем сходные темпераменты, привычки, склонности, и даже реагируют сходным образом на идентичные ситуации.

Поэтому изучение гороскопов, если даже и не может претендовать на полную серьезность (все-таки там слишком много какого-то шаманства…), то будет полезным времяпровождением в смысле большего постижения себя самой, изучения возможности нахождения взаимопонимания с окружающими, нахождения гармонии в семье. Гороскопов существует множество – от зодиакального, так называемого западного, до восточного и древнего гороскопа друидов.

Зодиакальный гороскоп представляет собой классификацию человеческих психотипов, разделенных на группы по признаку месяца рождения. Итак, знаки Зодиака следующие.

Овен. 21.03. – 20.04. Правящая планета – Марс. Противоположный знак – Весы. Элемент – огонь. Качества, которых не хватает для достижения гармонии (их следует развивать), – умеренность и терпение. Качества, которые мешают достижению гармонии (их следует избегать), – упрямство, заносчивость, склонность к алкоголю, неумеренное расточительство жизненной энергии.

Телец. 21.04. – 21.05. Правящая планета – Венера. Противоположный знак – Скорпион. Элемент – земля. Качества, которые следует развивать, – оптимизм, великодушие и уступчивость. Качества, которых следует избегать, – вспыльчивость, упрямство и склонность к потаканию своим слабостям.

Близнецы. 22.05. – 21.06. Правящая планета – Меркурий. Противоположный знак – Стрелец. Элемент – воздух. Следует развивать целеустремленность, самодисциплину, упорство, спокойствие. Хорошо бы избавиться от склонности к разбрасыванию сил и привычки работать на износ.

Рак. 22.06. – 22.07. Планета – Луна. Противоположный знак – Козерог. Элемент – вода. Необходимые качества – способность к эмоциональной устойчивости и самоуверенность. Негативные черты – частые беспричинные смены настроения, агрессивность, любовь к обильной еде.

Лев. 23.07. – 23.08. Планета – Солнце. Противоположный знак – Водолей. Элемент – огонь. Не хватает такта и осмотрительности. Чрезмерно – самонадеянности, нетерпеливости и превосходства.

Дева. 24.08. – 23.09. Правящая планета – Меркурий. Противоположный знак – Рыбы. Элемент – земля. У Девы слишком узок кругозор, необходимо развивать диапазон интересов, избавляться от привычки придираться по мелочам и уделять больше внимания общим вопросам, а не заострять его на частностях и житейских мелочах и подробностях.

Весы. 24.09. – 23.10. Правящая планета – Венера. Противоположный знак – Овен. Элемент – воздух. Весы должны стараться развить в себе способность смотреть в лицо фактам, а не прятать голову в песок, стать более уверенными в себе. Избавиться следовало бы от нерешительности и склонности к ревности.

Скорпион. 24.10. – 22.11. Правящая планета – Марс. Противоположный знак – Телец. Элемент – вода. Скорпиону часто не хватает умения прощать, находить хорошее в плохом, приспосабливаться к новым условиям. Зато порой через край брызжут мнительность, ревность, склонность к излишествам и

тайнам.

Стрелец. 23.11. – 21.12. Правящая планета – Юпитер. Противоположный знак – Близнецы. Элемент – огонь. Стрельцы должны развивать в себе такт, настойчивость и умение подчиняться правилам. Следует избавиться от склонности к вредным привычкам, экстремальным развлечениям.

Козерог. 22.12. – 20.01. Правящая планета – Сатурн. Противоположный знак – Рак. Элемент – земля. Развивать следует оптимизм и широту взглядов. Избавляться от склонности к меланхолии и эгоистичности.

Водолей. 21.01. – 19.02. Правящая планета – Уран. Противоположный знак – Лев. Элемент – воздух. Водолею не хватает интуитивности в принятии решений, потребности в заботе о ближних. Избавиться следует от таких качеств, как лень, разгильдяйство (авось пронесет!) и склонности к дурным привычкам.

Рыбы. 20.02. – 20.03. Правящая планета – Нептун. Противоположный знак – Дева. Элемент – вода. Рыбы – зачастую безвольные существа, им следует развивать в себе настойчивость и силу воли, умение принимать жизнь такой, какая есть. Они не должны увлекаться алкоголем, наркотиками и стараться не потакать своим слабостям.

Общее правило взаимодействия знаков Зодиака

Лучше всего общий язык находят представители одной стихии – Огонь (Овен, Лев, Стрелец), вода (Рыбы, Рак, Скорпион), воздух (Близнецы, Весы, Водолей), земля (Телец, Дева, Козерог), а также представители знаков, которые находятся на зодиакальном круге через знак друг от друга.

Например:

Водолей – с Овном и Стрельцом;

Рыбы – с Козерогом и Тельцом;

Близнецы – со Львом и Овном;

Рак – с Девой и Тельцом;

Весы – со Львом и Стрельцом и т. д.

Гороскоп первой встречи

Зная день знакомства с тем или иным человеком, ты сможешь примерно представить себе, какое будущее вас с ним ждет, в зависимости от того, в период какого знака Зодиака состоялось знакомство.

Знакомство произошло:

под знаком Овна – любовь с первого взгляда, но отношения

при этом неустойчивые. Партнеры выясняют отношения, ссорятся, возможен разрыв;

под знаком Тельца – отношения, которые держатся на прочном фундаменте, будь то подарки или общее увлечение. «Матчасть» для этой пары имеет большое значение;

под знаком Близнецов – бурная жизнь – ссоры, примирения, сцены ревности, частые выходы «в люди», но тонкое место этой связи, где, собственно, она и рвется, – это вопросы нравственности и морали в отношениях этой пары;

под знаком Рака – «встретились два одиночества», две родные души. Океан чувств, море эмоций. Двое могут стать одним целым, если не испугаются раствориться друг в друге;

под знаком Льва – эта связь освещает все вокруг ярким светом. Пара очень красива, много завистников, которые могут испортить идиллию. К тому же пара отличается редким недоверием и ревностью друг к другу;

под знаком Девы – партнерские отношения, романтикой тут и не пахнет. Работа, работа и работа… Вот все, что светит этой паре. К тому же оба уделяют слишком большое внимание мелочам, из-за чего теряется и тускнеет главное;

под знаком Весов – кажется, что связь крепка, но это иллюзия – у каждого из партнеров может быть своя, отдельная жизнь, в которой нет места другому;

под знаком Скорпиона – страсть, ревность, отношения способны к перерождению. Гармония отсутствует по причине неуважения партнерами личного пространства друг друга, нет и не может быть ни покоя, ни уравновешенности в отношениях. Американские горки – вверх-вниз;

под знаком Стрельца – пылкие чувства, которые подкрепляют сходные взгляды на жизнь. Однако может присутствовать чрезмерная опека и порабощение одного партнера другим;

под знаком Козерога – в отношениях нет огня, они, как застывшая река – сверху лед, под ним течет вода. Но за счет такой экономии чувств связь может стать очень прочной, если партнеры не станут выяснять, кто главнее;

под знаком Водолея – отношения замешаны на родстве душ и интеллектов. Полная свобода друг для друга, полное понимание странностей и предпочтений друг друга;

под знаком Рыб – полное взаимопонимание, вплоть до растворения друг в друге. Легкое отношение к любым делам, чувство «парения над землей». Однако двое склонны преувеличивать значение своей связи для истории и для них самих. Не хватает терпения.

Он представляет собой совокупность десяти знаков, которые основаны на персонажах древнегрече-ской мифологии, и рассказывает о недостатках личности того или иного человека, так сказать, теневой гороскоп. Не спорю, про себя ты, быть может, знаешь и еще что-то эдакое, но вот знать о слабых сторонах личности других людей не помешает. Но даже если ты и не станешь использовать в своих целях это знание, то всегда можно попробовать избавиться от собственных слабостей, чтобы достоинства стали еще более яркими.

Кентавр (8 января – 12 февраля). Кентавр – лошадь с человеческой головой или человек с телом лошади – это кому как нравится. Звериная сущность рожденных под этим знаком преобладает над человеческой. Кентавру крайне тяжело контролировать свои эмоции, особенно такие, как гнев, ярость, зависть, страх, сексуальные желания. Голос разума в нем заглушают эмоции, и слабый кентавр идет на их зов.

Гарпия (13 февраля – 18 марта). Крылатое создание из мифов со смертельно опасными когтями – символ мести. Человек-гарпия точно также не может заставить себя прощать, он может долгое время лелеять в себе зависть или неудовольствие, а промахи и неудачи других приносят ему небывалую радость.

Пегас (19 марта – 24 апреля). Человек-пегас, как и его тезка, крылатый конь, парит над миром, возвышаясь над людьми, по крайней мере, в своих мечтах. Гордыня – их крест. Глубоко в душе они уверены, что рождены для лучшей доли, чем та, что им досталась, но ничего не желают изменять при этом. Рутину они ненавидят всеми фибрами своей души, считают себя романтиками и возвышенными творцами, но при этом никогда не бывают удовлетворены тем, что есть, и считают, что где-то лучше, чем у него.

Цербер (25 апреля – 30 мая). Несдержанные в проявлении своих эмоций, агрессивные и злые, эти люди очень напоминают трехголового пса, охраняющего вход в царство мертвых. Если же жизнь цербера складывается так, что ему приходится сдерживать свой нрав, то он начинает немедленно и очень остро страдать от стресса.

Сатир (31 мая – 3 июля). Этими людьми движет жажда чувственных удовольствий и наслаждений, и они об этом знают. Представители мужского пола – бесстыжие бабники и гуляки, а представительницы слабой половины – разлучницы и разрушительницы чужого счастья. Они не могут обуздать свои порывы, а тем из них, кого жизнь заставит это делать, грозит

стать личностями, постоянно озабоченными проблемами секса.

Сирена (4 июля – 10 августа). Согласно древним мифам, сирены завлекали своими сладкими голосами корабли на скалы и подбирали потерпевших крушение. То же самое происходит и в жизни – женщины-сирены, прикидываясь беспомощными и безобидными, используют людей в своих целях, нисколько не считаясь с их желаниями, а мужчины-сирены точно также пользуются своим наигранным мальчишеским обаянием.

Грифон (11 августа – 15 сентября). Грифон – на-половину лев, наполовину – орел. Он свиреп, силен и суров, его воинственность стала притчей во языцех. Людям-грифонам свойственны те же качества. Они фанатики, готовые пойти на костер для своего дела или принять активные действия, чтобы отстоять свои идеи.

Химера (16 сентября – 22 октября). Мифическое животное, обладающее множеством ликов, чаще всего представляет собой смешение льва, козы и змеи. Люди, рожденные в это время, часто являются лицемерами и никогда не показывают своего истинного лица, пользуясь масками в любой ситуации.

Сфинкс (23 октября – 30 ноября). Хитер, расчетлив и умен, превыше всего ставит материальные блага, а потом уж все остальное. Всегда старается потихоньку, без надрыва, перехитрить других, счастлив, когда ему это удается.

Минотавр (1 декабря – 7 января). Человек с головой быка, как нам его описывают греческие легенды, Минотавр так же, как и Кентавр, является заложником своей животной сути. Но Кентавр свободен, а Минотавр нет. Он рожден, чтобы зависеть, чтобы подчиняться и услуживать.

Минотавр не способен принимать решения независимо и самостоятельно, ему легче жить так, как ему велят, при одном условии – если указания не вступают в противоречие с его инстинктами.

Гороскоп друидов

Его основоположники – кельтские и галльские друиды (маги и жрецы этих древних народов). Они считали все деревья священными и приписывали людским характерам свойства, присущие деревьям, проводили аналогии характеров. Конечно, гороскоп друидов весьма и весьма условен, но он интересен и познавателен.

2–11 января; 5–14 июля. Пихта. Ты – мистик. Ты отличаешься особым достоинством и уравновешенностью, питаешь слабость к украшениям и старинным вещам. Твой бич – хронические

болезни. Из-за упрямства и своих капризов рискуешь оказаться без близких друзей. Ты скупа на слова, на проявления душевности и тепла. Плюсы твоей личности – трудолюбие и настойчивость. На тебя можно положиться.

12–24 января; 15–25 июля. Вяз. Ты – моралист. Однако свои мысли держишь при себе и стараешься не портить жизнь другим. Сдержанность в эмоциях вкупе с искрометным чувством юмора, открытым и радостным характером помогают тебе заслужить уважение у коллег. Однако ты болезненна и склонна тяжело переносить даже пустяковые заболевания. Твоя жизнь идет по плану. И тебя это устраивает.

25 января – 3 февраля; 26 июля – 4 августа. Кипа-рис. Твое основное качество – верность. Ты очень самостоятельна, неприхотлива и нетребовательна к условиям жизни. То, что тебе необходимо в жизни, можно выделить в два пункта: 1) прочное финансовое положение; 2) крепкая семья. Одиночество заставляет тебя страдать и мучиться. Однако ты лишена сентиментальности, не любишь лить слезы, расчувствовавшись из-за пустяка. Твое любимое дело – монолог, когда кто-то пытается его прервать, ты очень остро на это реагируешь. Твой принцип – работа должна быть удовольствием или они должны хотя бы разумно заменять друг друга.

4–8 февраля; 5–13 августа. Тополь. Ты не боишься принимать решения и брать на себя ответственность, тебе присуща твердая уверенность в своих силах. Любишь создавать себе трудности, а потом героически их преодолевать. Ты не любишь собирать вокруг себя случайных людей, поэтому друзей у тебя немного, но они по-настоящему верные и преданные люди. Ты и сама отличаешься надежностью и верностью, можешь стать опорой в трудную минуту.

9–18 февраля; 14–23 августа. Кедр. Ты способна приноровиться практически к любым обстоятельствам, уверена в себе и очень работоспособна. Ты не боишься потерпеть неудачу, и она обходит тебя стороной. Так же, как и тополь, ты очень разборчива в людях и верна в дружбе.

19–29 февраля; 24 августа–2 сентября. Сосна. Ты отличаешься утонченностью и изысканностью. Любишь бывать в приятном обществе, и тебя окружают милые люди. Твой дом – уютный и теплый уголок. Ты умеешь сделать свою жизнь удобной и комфортной, не боишься трудностей. Твоя отвага, смелость и бесстрашие, оптимизм и чувство юмора помогают тебе ладить с людьми. Ты – верный друг.

1–10 марта; 3–12 сентября. Верба. По складу характера ты – меланхолик, очень сильно привязана к дому, семье, испытываешь

тяготение к уюту и теплу. Твой мягкий и справедливый характер в одну минуту может стать капризным и истеричным, ты – тяжелый в общении, непостоянный человек.

11–20 марта; 13–22 сентября. Липа. Отличаешься скептичностью и недоверием к людям. Однако это не мешает тебе быть очень обаятельной и этим пользоваться. Скука не для тебя. Ты немного ленива, но очень добра и уступчива, не любишь конфликтовать. Тебе легко польстить и уговорить на что-то. В тебе нет настойчивости и упорства, но, тем не менее, ты умеешь устраиваться в жизни.

21 марта. Дуб. Отличаешься сильной волей, независимостью и благородством. Крепкое здоровье. Не в твоем характере терпеть принуждение, ты очень самолюбива. В отношении с другими эгоистична и неуступчива, однако влюбляешься с первого взгляда и для любимого способна на многое.

23 сентября. Олива. Ты мудра и терпелива. Однако твоя деликатность не есть равнодушие к людям, так как ты очень переживаешь за дела близких тебе людей. Ты справедлива, спокойна и неконфликтна. Способна собрать вокруг себя по-настоящему сильных людей.

22–31 марта; 24 сентября – 3 октября. Орешник. Не отличаясь особой привлекательностью, ты, тем не менее, способна подчинять других своей воле. В тебе нет тепла и заботливости, ты не любишь вникать в проблемы других, даже самых близких людей. В любви и дружбе с тобой непросто – ты капризна и переменчива, хотя и с терпимостью относишься к тем, кого любишь.

1–10 апреля; 4–13 октября. Рябина. Ты – впечат-лительна и тонка несмотря на свою хрупкую внешность. Ты умеешь справляться с трудностями, которые то и дело подкидывает тебе судьба. Уравновешенный характер, спокойствие и независимость вместе с некоторой эгоцентричностью составляют цельный и гармоничный образ. Ты очень проницательна, тебя сложно обмануть.

11–20 апреля; 14–23 октября. Клен. Твоя энергия не позволяет тебе долго находиться на одном месте, ты всегда в движении, в поиске. Гордая, с амбициями, с претензией на исключительность и падкая на лесть, ты – сложный человек, с тобой нелегко.

21–30 апреля; 24 октября – 11 ноября. Орех. Незаурядная личность. В твоем характере одновременно уживаются гордость и эгоистичность, агрессивность и терпимость, рискованность и осторожность. Ты не у всех пользуешься любовью, но тебя уважают за твой сильный характер и работоспособность. Не

склонная к компромиссам, ты не можешь терпеть, когда тебе лгут или вводят в заблуждение.

15–24 мая; 12–21 ноября. Каштан. Твое основное качество – справедливость во всем. Наделенная красотой и обаянием, ты редко пользуешься этими дарами судьбы в личных целях. Непостоянная в мнениях и увлечениях, также легко ты меняешь привязанности и привычки. Твоя неуверенность в себе заставляет тебя концентрироваться на семье и домашних делах, ты привыкла чаще полагаться на других и впадаешь в зависимость от них.

25 мая–3 июня; 22 ноября – 1 декабря. Ясень. Оба-ятельна и легка в общении, любимица окружающих. И в то же время горда и непримирима с врагами. Многое в жизни дается тебе даром, в связи с этим ты не лишена некоторой эгоистичности. Однако ты горда, верна себе и друзьям и справедлива.

4–13 июня; 2–11 декабря. Граб. Ты – большая эстетка. Любишь заботиться о своей внешности и преуспеваешь в этом. По характеру ты – эгоистка до мозга костей, поэтому редко бываешь счастлива в любви. К прочим твоим «достоинствам» можно добавить нерешительность, инертность и низкую эмоциональность.

14–23 июня; 12–21 декабря. Инжир. Ты сильна духом и независима. Не любишь противоречий, стараешься как можно скорее избавиться от любой неопределенности. Лень – твоя постоянная спутница. Многое в жизни ты делаешь не потому, что хочется, а потому что иначе невозможно. Любишь животных, детей и красивую жизнь.

24 июня. Береза. Милый и легкий человек, с тобой легко и просто. Ты терпима и умна, невульгарна сама и не любишь этого в окружающих, много делаешь для душевного комфорта остальных. Ты – источник тепла, спокойствия и душевности.

22 декабря. Бук. Имеешь все шансы дожить до глубокой старости, из тебя получится отличная хозяйка, заботливая жена и нежная мать.

25 июня–4 июля; 23 декабря – 1 января. Яблоня. Жертвенная и альтруистическая натура. Деликатность и ненавязчивость делают тебя всегда успешной и желанной в любой компании. Найдя то, чего хотела, ты прекращаешь поиски и никогда не интересуешься оставленной темой. Если жизнь сложится благополучно, есть все шансы достичь больших высот.

Тайна имени

Бывало ли в твоей жизни так, что, еще не познакомившись с

человеком, ты вдруг понимала, что знаешь, как его зовут? На самом деле такое вполне возможно, потому что давно доказана взаимосвязь имени человека с его образом в представлении других.

Имя может влиять и на судьбу, и на характер человека. Почему? Потому что имя – это словесная формула, в которой зашифрованы определенное значение, глубокий смысл и магическая сила. Имя, которое мы получаем при рождении, сопровождает нас на протяжении всей жизни, и порой даже идет впереди нас, как стяг, как визитная карточка, говоря о том, кто мы такие. И когда мы меняем имя, вместе с ним меняется и наша сущность, меняемся мы сами. Но почему? Известный факт, что во многих культурах у человека на протяжении его жизни существует несколько имен. Одно из них – детское, так нас называли в раннем возрасте, другое принадлежало нам в период становления личности, в подростковом возрасте, третье имя, взрослое, мы получаем с наступлением совершеннолетия. В русской национальной традиции также наблюдаем смену имен – сначала уменьшительное, затем полное и как знак полноценной личности и уважения – имя-отчество.

Имя – это связь человека с собой, с таким, каким он является наедине с собой. Но, тем не менее, наше имя довольно точно и полно отражает события нашей жизни, этапы становления нашей личности.

Крещение

В чем смысл обряда крещения? Нет, наверное, в православной традиции более многогранного и неоднозначного обряда, чем крещение. Именно благодаря ему мы все носим имена, которые назначил первым христианам Спаситель. Они сохранились малоизмененными с тех самых давних пор. Случайно или эта случайность была просчитана, но исторически сложилось именно так. Если просмотреть именословы различных народов и культур, то мы увидим, что с учетом всех современных изменений и новшеств, основная масса имен так и осталась неизменной с момента первого крещения. К тому же Иисус, если верить Библии, предупреждал о том, что имя, данное при крещении, должно оставаться неизменным. Он знал, наверное, что изменение имени неизбежно влечет за собой изменение и в судьбе.

Что такое крещение? Это ритуал наречения именем. Первые христиане, носившие языческие имена, меняли имя, что

происходит и в наши дни, когда христианин постригается в монашество, или человек принимает христианство, или когда дают имя новорожденному, родители которого – христиане. Происходит это так. Человек, принимающий крещение, входит в воду без имени, а священник в это время молитвой отгоняет темные силы и призывает силы Света принять под свое крыло человека, называет его имя, по которому силы Света его узнают.

Принимая крещение, человек присягает на верность христианскому пути, дает обещание соблюдать все заповеди и обретает надежду на получение мудрости, стойкости душевной и внутренней силы.

Обряд крещения с его ритуалом вхождения в воду означает, что человек оставляет одну свою личность и обретает другую, а миропомазание дает причастность к Божественному и общности с другими христианами.

Как проходит обряд крещения?

Сначала священник трижды читает молитву, трижды призывается Святой Дух, освящается вода в купели, в которую трижды погружают младенца с головой.

Чтобы не сооружать огромную купель для взрослых, их окропляют святой водой три раза.

Что такое вода в обряде крещения? Она символ очищения, но не только. Погружение в воду символизирует умирание старой ипостаси человека и его воскресение, но уже в другом качестве.

К тому же вода – это то, что соединяет все живое.

Новообращенному христианину дается христианское имя, у него появляется небесный заступник, который может просить у Господа милости и прощения для своего подопечного.

Святой Дух входит в человека через святую воду и миро, которым его помазали. Значение миррового масла в обряде крещения – получение благословения Господа и равенство всех христиан перед Ним.

Как выбирается имя?

Традиционно правила выбора имени были достаточно строги. Кроме того, что имя обязательно должно было быть в святцах, оно еще должно быть из имен тех святых, чей день приходился на период с первого по восьмой день жизни ребенка.

В наши дни церковь уже не так строго относится к

соблюдению всех традиций, и допускаются имена, которые находятся не только в указанном промежутке. Однако по-прежнему требуется, чтобы человек знал имя своего небесного заступника и дни своих именин. Это необходимо для того, чтобы обращаться к своему святому и просить у него защиты.

Небесные покровители и заступники

Нельзя путать небесного покровителя и Ангела-хранителя.

Небесный заступник – это святой, имя которого ты носишь, то, которое тебе дано в момент крещения. Если у тебя несколько покровителей, ты должна знать их по именам и можешь обращаться или молиться каждому из них – так утверждает христианская традиция. Изучив истории о них, ты сможешь выбрать, какой из святых тебе ближе и кого ты выберешь себе. По общему правилу заступником считается тот святой, чей день ближе всего к дате твоего рождения.

Ангел-хранитель – божье создание без плоти и имени, он дается каждому человеку в момент крещения и сопровождает его всю жизнь, помогает, направляет и дает понять, что есть добро, а что зло. Молиться ангелу-хранителю следует ежедневно, просить его о защите и помощи.

Мы мало обучены молиться или ходить в церковь. Если избегать догматизма, то нужно быть последовательным. Ведь отвержение религии – это тоже догматизм, только наоборот. Молитва – это не обязательно повторение заученного текста. Молитва – это то, что каждый из нас делает ежедневно. Советуясь со своим внутренним голосом, делая выбор, спрашивая у себя или у кого-то неясного, но уважаемого и справедливого, поддержки или совета – что мы делаем? Именно молимся. Зачастую для этого не нужны слова.

К вопросу об отношении к церкви и к верующим. Итак, многим из нас не нужно заучивать текст или какую-то малопонятную формулу, чтобы говорить с кем-то, кто стоит выше событий и людей. Мы все делаем это. Без формул, потому что нас им не учили, и это послужило тому, что мы сами выработали свою манеру это делать. В некоторых религиях это называют медитацией. А наших бабушек научили делать это с помощью готовых формул, которые многим кажутся старыми и глупыми. Но для верующих они преисполнены глубокого смысла, они помогают им чувствовать себя причастными ко всем, кто также возносит молитвы. Нормальному человеку следует, как минимум, уважать это. Отвергнуть можно все, но иногда целесообразнее

немного подождать.

Итак, именины – что это за день?

День именин

В день именин не обязательно приглашать гостей и устраивать праздник, но если хочется, то можно. Ведь именины – прежде всего праздник души, и на протяжении всего дня необходимо поддерживать доброе настроение.

В день именин необходимо встать пораньше, по-ставить перед лампадой икону своей святой, нарядить ее и затеплить лампаду. Затем прочесть молитву, разделить просвирку между всеми домочадцами. Хорошо бы утром сходить в церковь и отслужить молебен своей заступнице, поставить свечки, подать записочки, раздать милостыню. Старайся в этот день не обидеть свою небесную покровительницу – совершай все поступки в соответствии с заповедями о любви к Богу и к ближнему. Церковь требует от нас серьезного, вдумчивого и твердого отношения. Обрати внимание, в святцах нет ни одного имени с уменьшительным суффиксом. И поскольку твои именины – это праздник в честь твоей небесной заступницы, то пусть сегодня все называют тебя твоим полным именем.

Нумерология имени

Существует еще и такая замечательная экспресс– методика определения смысла своего имени, как магические числа, или нумерология. Эта методика рассматривает числа, закодированные в имени человека, а также числа, которые складываются из даты рождения.

Самое главное число, которое есть у человека, – это число дня рождения, определяющее способности и склонности, данные ему при рождении. Оно оказывает непосредственное влияние на судьбу на протяжении всей жизни человека.

Другие числа – число имени, число имени полного, число фамилии, число отчества, число сочетания имени и фамилии, имени и отчества, имени, отчества и фамилии, их сочетания с числом рождения дают характеристику тех явлений, которые существуют в жизни человека и оказывают влияние на его судьбу. Как определить число имени?

Существует определенная система, в которой каждая буква алфавита соответствует цифре от 1 до 9. После получения

цифрового значения имени необходимо привести его к простым числам больше ноля и меньше десяти.

Считается, что если число имени больше числа рождения, то человек будет подвержен посторонним влияниям и ему придется меняться вместе с изменившимися условиями жизни. Если же число имени меньше числа рождения, то человек станет развиваться так, как было предначертано еще до его рождения. Равенство чисел рождения и имени свидетельствует о гармонично развивающейся личности.

Система буквенно-цифрового соответствия:

1	А	И	С	Ъ
2	Б	Й	Т	Ы
3	В	К	У	Ь
4	Г	Л	Ф	Э
5	Д	М	Х	Ю
6	Е	Н	Ц	Я
7	Ё	О	Ч	
8	Ж	П	Ш	
9	З	Р	Щ	

Расшифровка числовых значений

Число 1. Его основное значение – стремление к цели, агрессия и лидерство. В зависимости от того, насколько развита личность человека-«единицы», он может быть и духовным лидером, и тираном, причем не важно, в каких областях и сферах деятельности. Также человек-«единица» может быть и одиночкой, работающим только на себя, не зависящим от других и рассчитывающим только на свои силы и умение. Твердость взглядов, точность оценок, упорство в достижении поставленных целей – тот буксир, который тянет людей-«единиц» к вершинам успеха. Эти люди не нуждаются в советах окружающих, они и так все знают и ошибаются, при всей своей самоуверенности, крайне редко. Един-ственное, что может стать причиной их неудачи, – это невнимание к значимым мелочам. Установив для себя определенный порядок, человек-«единица» будет и от других требовать его соблюдения. Дом человека-«единицы» – его крепость, эти люди не терпят чужого вмешательства в дела своей семьи и в свои собственные. В компании часто становится душой

общества, всегда имеет свой круг общения. Из людей-«единиц» выходят отличные руководители, строгие и справедливые.

Число 2. Противоречивые натуры, мягкие и нетребовательные. Склонность к самокопанию и постоянному внутреннему анализу может привести их к глубокому внутреннему конфликту и накапливанию противоречий. Эти нерешительные люди долго не могут найти себя, определить свою сущность, они сомневаются и перед тем, как сделать выбор или принять решение. Они порой слишком долго думают, и тем самым упускают благоприятный момент для активных действий, не стремятся к борьбе с трудностями, в связи с этим часто неудовлетворены собой и подвержены стрессам и депрессии.

Если «двойка» берет себя в руки и создает из противоположного нечто целое, то гармонии такой личности остается только позавидовать. Если они умудряются устроить свою жизнь так, чтобы она текла в размеренном темпе, без всплесков и взрывов, то они отличаются особенной мудростью, неторопливостью, они спокойны и мудры. «Двойки» не стремятся к удовлетворению своих амбиций, их вполне удовлетворяет то место, на котором они находятся. Отсут-ствие агрессии, мягкость и неконфликтность помогают этим людям находить язык с детьми и животными, которые к ним тянутся.

Число 3. Люди, характер которых подвержен влиянию числа 3, отличаются дипломатичностью, умением приспосабливаться к обстоятельствам, а также наличием таланта во многих областях деятельности. Любую мысль они умеют подать так, что она завладевает умами и чувствами людей, кажется привлекательной и обладающей глубоким смыслом. «Тройки» отличаются редким оптимизмом, задором и умением играючи справляться с трудностями, они кажутся очень самоуверенными, но на самом деле имеют тонкую и ранимую душу. Если жизнь такого человека складывается не очень благополучно, то он способен начать использовать свой дар убеждения и способность вызывать доверие даже у незнакомых людей не на благо, а во вред, становясь ловкими мошенниками и интриганами. Как бы ни сложилась жизнь «тройки», он всегда уверен в том, что весь мир принадлежит ему, и стоит протянуть руку, как все само упадет в ладони. И что странно, чаще всего так и случается.

Их смелость и уверенность в собственных силах, умение обходить опасные места, дают им все шансы для того, чтобы делать большие дела, не боясь провалов и неудач.

Число 4. Символизирует стабильность, устойчивость, постоянство. Люди-«четверки» упорны, их работоспособность не знает границ, они выкладываются на всю катушку. Советы других,

чужой пример не имеют для них значения, они все постигают на соб-ственном опыте и набивают собственные шишки. Для постижения того, чего они не в состоянии понять разумом и объяснить логически, они подключают и другие чувства.

Имея собственную точку зрения по каждому вопросу, они частенько вступают в конфликт с другими и всячески стараются доказать свою правоту. Некоторые идут другим путем, не стараются никому ничего доказывать, но и не изменяют при этом своим прин-ципам, почти всегда оказываются правы. Правда, мотивы их поступков остаются недоступными для понимания, но кого это интересует? Эти люди не зависят от оценок окружающих, и за это их уважают.

Найти в известном факте нечто новое, неизведанное – они способны и на это. Порой их логические выкладки дают совершенно новый взгляд на вещи, отличный от общепринятого.

Они не стремятся к признанию обществом и презирают карьеристов и подхалимов.

Число 5. Пятерка – число, связанное с открытиями и путешествиями, переменами и отказом от рутины. Люди, характеризуемые числом 5, открыты и общительны, активны и подвижны, легки на подъем. Они всегда полны планов и идей, как их воплотить в жизнь. Великолепно владеют словом, из них получаются ораторы, дипломаты, писатели и лингвисты. Их мозг работает с такой скоростью, что окружающие могут элементарно не успевать за полетом их мысли. Эмоциональны и чувствительны. Их язвительность, скорее, объясняется уязвленным самолюбием, чем действительной злобой и недружелюбием.

Их внутреннее достоинство настолько велико, что они не позволяют себе принимать благодарность за добро – оказав кому-либо помощь, они стараются испариться молча, чтобы не ставить никого в неловкое положение.

«Пятерки» обожают игры, обожают играть с другими людьми. Но не стоит принимать их игру всерьез – это всего лишь притворство. Несмотря на это, их благородство и великодушие не знают границ.

Им лучше работать в команде – дух конкуренции и соревновательности подстегивает их и побуждает выкладываться до конца, не позволяет бросать дело на полпути. «Пятерки» прекрасно разбираются в финансах и всем том, что связано с деньгами. Деньги, можно сказать, «липнут» к их рукам. Обладают даром убеждения и могут внушить кому угодно и что угодно.

Число 6. Олицетворяет надежность, стабильность и уверенность. Люди, которых характеризует шестерка, обладают

знанием о том, что такое любовь, бесценным умением ее выражать. Их преданность семье, семейным ценностям и идеалам могут сделать семью, в которой они живут, самой счастливой. Они ответ-ственны, тактичны и серьезны.

Особого рвения к работе не проявляют и работают лишь тогда, когда знают, что результат превзойдет приложенные усилия, однако если берутся за дело, то выполняют его на совесть. Они находят общий язык с окружающими и могут ужиться в любом коллективе. Прекрасные исполнители, правда, лишенные инициативы и творческой жилки.

Число 7. Все тайное, необыкновенное, скрытое от постороннего взгляда, непознанное и неизведанное подвластно этим людям. Они слишком рано начинают задумываться о причинах и мотивах поступков окружающих, не стесняются высказывать свои критические замечания даже в адрес родителей. Они производят впечатление капризных и неустойчивых людей, с ними трудно ладить.

Свобода притягивает их, как магнит, будь то свобода мыслить или простор в буквальном смысле слова – жизненное пространство.

Исследователи не по призванию, а по велению души, «семерки» ищут ответа на вопросы не из научного интереса, а из собственного любопытства – им интересно знать причины тех или иных событий. Жажда знаний приводит их в ряды ученых, исследователей, первооткрывателей и путешественников.

Число 8. Олицетворяет справедливость, упорядоченность и ответственность. Эти люди знают цель, которая стоит перед ними, и практически никогда не изменяют своему предназначению. Их ошибки, если они их совершают, зачастую становятся роковыми и не поддаются исправлению. Они сочетают в себе пламя и лед. На поверхности их чувства и эмоции кажутся застывшими, но если проникнуть под эту ледяную корку, то можно запросто сгореть в адском огне их эмоций. Зная об этой своей особенности, они пытаются обуздать свои чувства и преуспевают в этом.

Мудрость и сила воли присущи им с раннего детства, они обладают значительным запасом душевных сил, что позволяет им порой жертвовать собой ради других.

При всем этом «восьмерки» не часто способны пойти на компромисс, поступиться своими принципами ради кого-то, но именно из-за этой своей черты они и пользуются наибольшим уважением. Людям-«восьмеркам» никогда не следует нарушать закон – ни одна попытка не будет оставлена безнаказанной. Раз уж они попали под власть цифры 8, то им необходимо принять для себя справедливость как образ жизни и соответственно этому

выбирать свою профессию.

А присутствие восьмерки в дате рождения или гороскопе говорит о том, что у этого человека есть свой путь, свое предназначение и своя карма. Особенно ярко это проявляется у тех, кто рожден в 88 годах – у этих людей свое, особое предначертание.

Число 9. Безоговорочная, абсолютная победа, полное совершенство, крайности без полутонов и переходов. Они или бесстрашные воины, или оголтелые преступники.

«Девятки» видят свою цель и идут к ней по головам и трупам, не оглядываясь и не оставляя времени и места для сожалений и раздумий, ведь они уже приняли решение и совершенно уверены в его правильности.

Но в своем стремлении дать людям добро, как они его понимают, эти люди зачастую не видят тех, кого они задели или обидели во время своего «крестового похода». В их понимании великая цель всеобщего блага оправдывает небольшие жертвы – ведь они неизбежны.

Фанатики своего дела, они агрессивно защищают свои взгляды и не способны на предательство идеи или товарища. Чтобы чувствовать себя хорошо, людям-«девяткам» нужна активная, полная событий, радостей и горя жизнь, иначе им грозят депрессия и потеря ориентации.

Никто не спорит, что люди, у которых совпадает число имени или рождения, будут абсолютно похожи.

Число рождения – это характеристика, которая дается нам при рождении, мы ее не в силах изменить или как-то повлиять на нее, поэтому в нумерологии используются еще и имена, и отчества, и фамилии, и уменьшительные имена, и прозвища… Ты можешь убедиться сама, насколько точно твое имя отображает те особенности характера, которые присущи только тебе. Ты можешь также подсчитать и код своего дет-ского имени, и понять, какой видели тебя окружающие взрослые. Просчитай разные варианты своего имени. Например:

Анечка – $1+6+6+7+3+1=24=6$;

Нюта – $6+5+2+1=14=5$.

Как видишь, значительная разница при использовании разных имен. Число 6 как характеристика имени Анечка определяет характер как ответственный, преданный семье, заботливый и мягкий, в то время как «пятерочка», определяющая имя Нюся, дает характеристику человека легкомысленного, беззаботного, склонного к мечтательности и лени.

Да если даже просто вслушаться в звучание каждого из этих имен, можно легко понять, чего мы ожидаем, обращаясь к девочке

таким образом. Говоря Нюся, мы как бы заранее программируем ее на легкомысленное отношение к нам и нашим прось-бам, а также сообщаем ей о своем снисходительном к ней отношении – это ей сообщает мягкое «ся» в конце имени. А имя Анечка, хотя и является уменьшительным и в нем присутствует суффикс – чка, все равно звучит достаточно строго и решительно, сообщая о серьезности намерений и ответст-венности.

Конечно, наши характеристики не претендуют на абсолютную точность, и если ты еще не устала от нумерологических вычислений, можешь просчитать свое имя вместе с фамилией и отчеством – основной код твоего характера, который не меняется на протяжении жизни ни с возрастом, ни со сменой образа жизни или профессии и влияет на основные события твоей жизни.

Также можешь поэкспериментировать с теми именами, которые ты используешь в школе, с друзьями, в других компаниях, чтобы понять, какая же ты в этих качествах, потому что каждое новое имя – это новый отпечаток на твоем характере и судьбе. Школьников особенно затрагивает код фамилии и имени, то есть то, как к нему обращаются учителя и одноклассники. Зная свое число, ты сможешь корректировать свои поступки, а также сможешь подобрать для себя наиболее благоприятное обращение.

Что можно сказать о прозвищах и кличках? Иногда, и даже довольно часто, они могут обозначать какую-то личную особенность человека. Если у тебя в школе есть прозвище, просчитай его число, и вполне возможно, именно оно влияет на многие твои проблемы, особенно если оно неприятно. Но будь честна с собой – быть может, прозвище указывает на какие-то твои недостатки? Опасность прозвища заключается в том, что оно «приклеивает» к тебе эти недостатки в глазах окружающих тебя людей.

Когда мы называем кого-то неприятным словом или награждаем обидным прозвищем, то даем понять этому человеку, что же нам мешает в общении с ним. Проанализируй свое прозвище и, возможно, ты поймешь, что именно не нравится в тебе окружающим. Польза такого анализа проявляется еще и в том, что ты научишься искоренять в себе недостатки еще до того, как они станут мешать тебе в общении или учебе.

А если у человека нет прозвища, оно к нему не «липнет», значит, его внутренняя сущность достаточно точно отражена в его имени и в корректировке не нуждается. Наследие, оставленное нам отцом и дедом, отражено в отчестве. А наследие всего рода, наших предков – это наша фамилия.

Складывая число рождения и число имени, можно получить так называемое число реализации, то есть характеристику того

направления, в котором развивается твоя личность, какое выражение она получит, а также прогноз тех направлений, продвижение по которым будет наиболее результативным. Число рождения – тот потенциал, та энергия, которую человек получил при рождении. Имя – то, что хотели вложить в своего ребенка родители. Отчество и фамилия – качества, которые передали отец, дед и все далекие предки. Основное число – число, получившееся в результате сложения всех предыдущих чисел. Оно определяет главные черты характера и жизненных вех.

Чтобы получить проекцию основного числа на настоящее или будущее, прибавь к нему число текущего года.

Чтобы узнать о своих качествах в глазах окружающих, просчитай числа вариантов своего имени, которыми тебя называют различные люди в различных ситуациях.

Компьютер и Интернет

В наш век высоких технологий уже невозможно представить себе, как можно обойтись без компьютера. Стиральные машины, кухонные комбайны, заводские станки, космические корабли – все управляется при помощи компьютеров. Наверное, нет такой сферы человеческой жизни, в которой не применялась бы компьютерная техника. Нечего даже говорить о персональных компьютерах – так называемых PC. Сам компьютер – классная и полезная штука. Но что мы знаем о компьютере? Из чего он состоит? Как правильно выбрать? Какие параметры надо учесть? Давай поговорим об этом. Первое, что ты должна помнить всегда, – твой компьютер не относится к обычным бытовым приборам, и не стоит позволять работать на нем кому попало. В крайнем случае, компьютер может быть «собственностью» одной семьи. Компьютер «любит» одни руки.

Итак, как выбрать компьютер? Все зависит от того, на какую сумму готовы раскошелиться твои родители, потому что выбор техники в наше время огромен. Начну с того, что если ты собираешься работать на компьютере только в офисных программах (Word, Excel), то тебе достаточно будет и домашней версии – не слишком мощного компьютера со средней производительностью. Производительность же компьютера зависит от его конфигурации. То есть от правильно подобранных комплектующих компьютера, которые позволят ему эффективно работать.

Какую конфигурацию ты предпочтешь?

1. IBM PC – персональный компьютер.
2. Ноутбук.
3. Макинтош.

Безусловно, самыми популярными являются IBM PC, или, проще говоря, персональные компьютеры. Практически всегда, когда говорят «компьютер», подразумевают именно IBM PC.

Ноутбук – это тот же компьютер, только маленький, переносной. Он полезен и даже необходим тем, кто постоянно находится в разъездах и командировках. Тебе же, если ты собираешься работать на компью-тере дома, лучше всего подойдет персональный компьютер. Кроме того, ноутбуки очень быстро устаревают.

Макинтош (Apple McIntosh) – это компьютерная элита. Он дорогой и малодоступный в России и странах СНГ по причине отсутствия программного обеспечения к нему. От прочих компьютеров он отличается внешним видом, и его невозможно

перепутать с другими компьютерами.

Общие сведения

Наконец, компьютер выбран, привезен к тебе домой и установлен. Давай теперь познакомимся с новым жильцом твоей комнаты.

Прямоугольной формы железная коробка – системный блок компьютера. На его передней панели находятся кнопка включения (power), кнопка перезагрузки (reset), дисковод, CD-ROM.

Чтобы включить компьютер, нужно нажать кнопку «power». Тут же загорятся два индикатора – красный, сигнализирующий о работе жесткого диска, и зеленый – индикатор сети. Внутри системного блока тут же зашумит вентилятор, так называемый cooler, функция которого – охлаждать работающий процессор.

На мониторе быстро промелькнут цифры и английские слова – твой компьютер проходит self test – самопроверку. Затем появляется заставка Windows, для каждой версии своя, а вслед за ней открывается рабочий стол – ты в системе.

На рабочем столе ты видишь массу самых разных значков (ярлыков). Внизу расположена панель задач, в левом нижнем углу – главное меню Windows. В правом нижнем углу находится system tray, где отображаются часы, языковая панель, а также значки программы, которая выполняется Windows. Чтобы попасть в главное меню, достаточно «кликнуть» (от английского слова «a click» – щелчок) мышкой значок ПУСК или нажать на клавиатуре кнопку с логотипом Windows.

В главном меню ты найдешь все программы, которые выполняются операционной системой твоего компьютера.

Теперь необходимо научиться правильно выключать компьютер. Это можно сделать по-разному.

1. Нажать кнопку главного меню и выбрать «выключение», затем в открывшемся окне снова выбрать «выключение».

2. Удерживая кнопку ALT на клавиатуре, нажать F4 – появится то же самое меню.

3. Можно одновременно нажать кнопки CTRL + ALT + DELETE на клавиатуре. В меню выбрать «завершить процесс» или еще раз повторить все сочетание.

Намного проще, конечно, просто выдернуть штекер из розетки, да и дело с концом, но в этом случае возможен сбой в работе системы! И если только полетит Windows и его надо будет перезапускать, то ты еще понесешь малые потери. А если от

такого выключения пострадает жесткий диск, что не исключено? То-то.

Но при работе с компьютером может случиться всякое. Самый частый сбой – зависание программы – мышка не шевелится, клавиатура не отвечает, полный аут, короче. Без паники! Это может случиться даже с самым новым компьютером, прямо из магазина.

Программисты все компьютерные «глюки» делят на две категории – «железные» и «софтовые». Распознать «железный» глюк можно, открыв вкладку «устройства» – «свойства» – «мой компьютер» – возле неправильно работающего устройства будет стоять восклицательный знак. Лучше всего в таком случае для отладки устройств пригласить специалиста. Крупные неполадки своего компьютера ты сможешь увидеть невооруженным взглядом – система регулярно дает сбой, самопроизвольно перегружается, дрожит изображение на мониторе, компьютер может вообще не загрузиться.

Но есть и другие проблемы, которые связаны, прежде всего, с настройкой твоей операционной системы. Устранить их можно, переустановив систему, и для этого лучше всего пригласить специалиста. Узнат-ь об этих неполадках ты можешь, проанализировав работу своего компьютера – если он медленно загружается, медленно завершает работу, программы частенько «подвисают», иногда может появиться экран синего цвета, где сообщается об ошибках приложения такого-то.

Что делать, если компьютер «завис»? Попробуй перегрузить компьютер. Для этого нажми одновременно клавиши alt + ctrl + delete и немного подожди. Может появиться сообщение «приложение не отвечает» и предлагается завершить работу с потерей данных. Выбирай «завершить работу» – ничего особо ценного ты не потеряешь, к тому же компьютер может попытаться восстановить твои данные и практически в 95 % случаев ему это удается.

Однако могут быть случаи, когда компьютер не отвечает ни на какие действия, а только противно пищит. Ну, что ж… Нажимай Reset на передней панели, ничего другого не остается.

В любом случае оповещай сервисный центр о неполадках, происходящих с твоим компьютером. В случае, если он «зависает» два-три раза в день на простых программах, требуй гарантийного ремонта компьютера или его замены.

А если ты никогда еще не работала с компьютером? Тогда многое из сказанного может показаться тебе непонятным. Поэтому давай разберемся, из чего состоит компьютер.

1. Самая главная часть твоего компьютера – процессор. Его

еще обозначают CPU – central processor unit – центральное процессорное устройство. Он – основа твоего компьютера, устройство, которое и заставляет компьютер выполнять поставленные тобой задачи.

2. Материнская плата. Это то место в компьютере, куда и должны монтироваться все устройства – процессор, память, карты.

Лучше всего покупать компьютер с материнской платой известных фирм, потому что от того, как она работает, зависит работа всего компьютера.

3. Оперативная память – ОЗУ. Еще говорят «оперативное запоминающее устройство». Это то место, где компьютер проводит вычисления и обрабатывает данные.

4. Видеокарта – специальное устройство, позволяющее работать с видеоизображением. В современных компьютерах видеокарта встроена в материн-скую плату, поэтому необходимость покупать ее отдель-но отпадает.

5. Жесткий диск – хранилище информации. Все файлы и программы хранятся на жестком диске.

6. CD-ROM – устройство, предназначенное для чтения и записи компакт и DVD-дисков. Лучше всего, конечно, иметь CD-ROM с возможностью записи дисков, хотя и простой подойдет.

7. Корпус – служит обложкой для твоего компьютера, его лицом. Однако важно не то, что снаружи, а то, что внутри, так называемая начинка (см. пункты 1–6). Корпус может быть вертикальным «Tower», он ставится в специальную нишу стола или рядом с монитором. Горизонтальный корпус «Desktop» кладется на стол, а на него ставится монитор.

8. Мышь – устройство для управления курсором, двигающимся по экрану. Мышь может быть механической или оптической. В механической мышке шарик бегает по роликам, а в оптической основным элементом является свет на «брюшке» мыши. Оптиче-ская мышь практически вечная, она не требует чистки, в отличие от механической. Механическая же мышь – создание нежное и капризное, требует аккуратного обращения, наличия специального коврика. Чем шершавее будет коврик у твоей мышки, тем легче и быстрее пойдет работа.

У каждой мышки есть две клавиши – левая и правая. Левая служит для выбора и перетаскивания выбранного объекта по экрану. Правая «функциональная». Нажав ее, ты открываешь меню и левой клавишей выбираешь команду.

Современные мышки оснащены колесиком, поворот которого позволяет прокручивать страницы.

Что делать, если мышка «тормозит»? Согласись, довольно

часто случается так, что стрелочка мышки «залипает» в каком-то одном месте на экране и наотрез отказывается двигаться куда бы то ни было. Не пугайся это не вирус, и мышка твоя не сломалась. Она просто засорилась. Чистка мышки – дело простое.

1. Если у тебя пластиковый коврик для мышки, вымой с мылом сторону, на которой расположен рисунок (лицевую) и насухо ее вытри. Тряпичные коврики мыть не нужно.

2. Переверни свою мышку «на спинку». Видишь подушечки, которыми мышка скользит по коврику? Если на них налипла грязь, возьми что-нибудь острое, типа скальпеля или ножика и аккуратно соскобли ее, чтобы не повредить подушечку.

3. Теперь вскрой свою мышку. Это делается путем поворота крышки, прикрывающей шарик, как показывают стрелочки. Подними крышку и вытаскивай шарик. Вымой его с мылом и положи в надежное место, чтобы он не укатился, иначе придется его опять мыть.

4. Внутри мышки есть ролики, по которым скользит сам шарик. На роликах-то обычно и собирается основная грязь. Удалить ее можно при помощи пинцета. После того как ты почистила ролики, их можно протереть спиртом или водкой. Не используй для этой цели одеколон – в его состав входят ароматиче-ские масла, которые создадут пленку на поверхности ролика и к нему еще быстрее прилипнет грязь.

5. Теперь можешь закрыть мышку. Поставь шарик на место и заверни крышку. Покатай мышку по коврику. После твоих манипуляций она должна бегать легко, чутко реагируя на малейшее движение. Если это не происходит, скорее всего, она сломалась, и лучше приобрести новую.

Для начинающих пользователей именно мышка, несмотря на ее простоту в использовании, наиболее трудна. Для начала просто научись передвигать курсор мышки из угла в угол рабочего стола. Причем делай это так, чтобы расстояние, которое ты проходишь на коврике, было минимальным. Старайся не просто передвигать курсор, а контролировать его движение. Затем научись правильно «кликать». Это должен быть именно двойной щелчок левой кнопкой мыши по значку – первый выделяет этот значок, второй открывает его. Лучше всего пробовать на ярлыке «мой компью-тер».

Как вариант открытия программы – левым нажать один раз, и когда ярлык будет выделен (а он измениться в цвете), нажать правую кнопку мышки – появится так называемое контекстное меню. Верхняя строчка в нем будет – «открыть». Левая кнопка мыши – для команд выделения и открытия, правая – для открытия контекстного меню.

9. Клавиатура – с момента появления клавиатуры как устройства ввода информации практически ничего не изменилось – все тот же стандартный набор из 101/102 буквенно-цифровых клавиш. Немного изменились эргономические характеристики клавиатур – они стали «поломанными», что значительно облегчает работу, если требуется набрать большой объем текста. Появились программируемые функциональные кнопки – при нажатии на них «всплывают» ссылки и программы. Ну и конечно, беспроводные клавиатуры, что очень удобно, поскольку на столе в таком случае не путаются провода.

10. Монитор – он же экран, он же дисплей. Он – твои глаза, позволяет видеть, что делает твой компь-ютер.

Работать без монитора невозможно. Все мониторы можно разделить на две условные группы – с электронно-лучевой трубкой (как телевизор) и жидкокристаллические мониторы (ЛСД). Также мониторы разделяют по размеру диагонали экрана в дюймах. Стандартный экран – 17 дюймов для монитора с электронно-лучевой трубкой и 15 дюймов для ЛСД. ЛСД монитор намного лучше монитора с трубкой хотя бы потому, что излучение ЛСД монитора минимально, такие мониторы хороши для людей с плохим зрением.

11. Принтер – «обратная связь», устройство для печати текста и изображений (рисунков, фотографий и т. д.). Очень полезная вещь в компьютерном хозяйстве. Для домашнего использования лучше всего струйный принтер, конечно, если ты не собираешься распечатывать по тысяче страниц в месяц. Оптимальное количество страниц в месяц для струйного принтера – около ста. К недостаткам этого вида принтеров можно отнести необходимость заправки старых или покупки новых картриджей и их небольшой ресурс.

Если ты хочешь распечатывать по три тысячи страниц в месяц, задумайся о лазерном принтере. К недостаткам этого вида принтеров относятся – шумность, отсутствие возможности цветной печати и высокая цена (лазерный принтер в 2–3 раза дороже струйного).

Если же тебя не смущает шум во время распечатывания текстов, подумай о том, что можно установить у себя матричный принтер. Он дешев в обслуживании – требует только замены ленточек. Матричные принтеры практически вечны.

12. Для подключения к Интернету тебе потребуется модем. Модем связывает компьютер и телефонную линию. Причем не обязательно покупать внешний модем – в современных компьютерах практикуются встроенные модемы. Это позволяет увеличить скорость обработки данных в Интернете, поскольку

часть операций модем перекладывает на плечи процессора.

Скорость соединения с Интернетом зависит не от модема, а от того, цифровая или аналоговая телефонная линия в твоем доме и от мощностей провайдера. Поэтому тебе подойдет любой встроенный модем.

13. Сканер – хорошее, но не столь необходимое устройство. Стоит хороший сканер недешево, около пятидесяти долларов, а используется не слишком часто, особенно в домашних условиях. Что мы обычно сканируем? Конечно, фотографии! Но тебе дешевле обойдутся услуги цифрового ателье, чем самостоятельное сканирование и распечатка фотоснимков. Уж лучше потратиться на хороший принтер с фотопечатью.

Конечно, существует масса различных устройств, призванных улучшить наше общение с компьютером. Это и колонки, и сабвуфер, мидиклавиатура, аудиокарта и т. д. Выбор огромен, и только тебе решать, что именно ты установишь на своем компьютере, ведь тебе на нем работать.

Что значит правильно работать в системе Windows?

Интерфейс Windows понятен интуитивно – значки, на которые нужно нажимать мышкой, и в прин-ципе ничего больше.

Кнопки (ярлыки) – кнопки (ярлыки) вызова программы, которую ты хочешь запустить. Если ты хочешь запустить программу Word для работы с текстом – просто «кликни» на нее мышкой и она запустится. Если тебе надо открыть какой-либо документ, файл – открой соответствующее окно в проводнике и выбери файл, который тебе необходим.

Есть еще и контекстное меню, которое открывается щелчком правой кнопки мышки. Обрати внимание, что в разных программах контекстное меню разное:

- в документе Word контекстное меню используется для копирования и вставки текстовых блоков, для изменения шрифта, абзаца и некоторых других параметров документа;
- контекстное меню на рабочем столе – прежде всего изменение настроек монитора (разрешение, частота и пр.), изменение свойств рабочего стола (расположение ярлыков);
- контекстное меню в проводнике и окнах – настройка вида папки, создания документов, свойства данной папки;
- при выделенном файле – команды над этим файлом (открыть, открыть с помощью, архивация, копирование, вставка, свойства).

Кроме того, существует большое количество клавиатурных

сокращений, которые дублируют команды мыши – копирование, удаление, переименование. Но для начинающего пользователя лучше научится правильно использовать мышь, а клавиатуру применять только при наборе текста.

Компьютеры в повседневной жизни

Как таковой компьютер – это не более чем электроприбор. Но как только мы его правильно настроим, установим нужные программы – это уже и музыкальный центр, и видеомагнитофон, и обучающий и развлекательный центр – да и мало ли еще что…

Стандартное программное компьютерное обеспечение

1. Операционная система – обычно Windows. Она управляет компьютером, обеспечивает выход в Интернет.
2. Офисные программы, как правило, MS Office и непременные компоненты этого пакета программ – MS Word, в котором ты можешь набирать тексты, MS Excel – электронные таблицы для вычислений.
3. Программы для прослушивания/просмотра мультимедийных файлов. Обычно это Windows Media Player. С его помощью можно слушать музыку, смотреть фильмы.
4. Программа для просмотра Интернет-страниц – Internet Explorer.

Даже этот минимум во многом поможет тебе в учебе и скрасит скуку. Какое еще программное обеспечение может тебе понадобится?

Программы для учебы

1. Если ты серьезно изучаешь иностранные языки без программ-переводчиков тебе не обойтись. Есть несколько вариантов – Lingvo, электронный словарь-переводчик и навороченный – Promt– гигант, который встраивается в оболочку Word и позволяет сразу переводить большой текстовой массив.
2. Программы распознавания текстов. Обычно используется Abbyy Fine Rider. Отсканированные книги можно без всяких проблем «загнать» в Word, затем распечатать нужные фрагменты или просто сохранить как файл.
3. «Живые книги» и компьютерные учебники. Кто сказал, что в школьных учебниках ты найдешь все что надо? Можно приобрести всего один DVD диск – и получить ПОЛНЫЙ курс по химии, физике за курс школы. Или купить полное собрание

сочинений М.Ф.Достоевского, А.П. Чехова – причем это будут не только тексты, которые можно читать с экрана, их можно прослушать, просмотреть критику и т. д.

Если у тебя совсем плохо с иностранными языками – купи мультимедиа курс, например, английского языка. Это не просто пособие, а настоящий виртуальный учебник, с учителем, собеседником и в конце курса – контрольной работой. Но в отличие от реальной учебы – никто не будет тебя ругать, даже если ты «завалишь» контрольную работу. Все можно начать с начала и об этом никто, кроме компьютера, не узнает.

Компьютерные игры

Когда появились компьютеры, почти сразу вслед за ними в нашу жизнь вошли и компьютерные игры, заняв весьма прочное положение. Про игроманию говорят «эпидемия», и конечно же, правильно. В компью-терные игры любят играть все, даже те, кто подошел к компьютеру хотя бы на 15 минут. Какие игры мы выбираем? Скорее всего, которые отвечают нашим психологическим установкам и требованиям.

Но немаловажное значение имеет и то, насколько твой компьютер отвечает системным требованиям игры. Системные требования – это те условия, при которых становится возможным запустить игрушку на твоем компьютере – вид процессора, объем винчестера, минимальный объем оперативной памяти, скорость дисковода CD-ROM, оговаривается наличие видео-и звуковой карты, наличие мыши. Узнать системные требования той или иной игры можно, прочитав их на задней стороне коробки с диском. А параметры компьютера ты найдешь, зайдя в главном меню на «панель управления» – «производительность и обслуживание» – «сведения об этом компьютере». Современные компьютерные игры самостоятельно себя устанавливают в твоем компьютере, отправляя все игры в папку «Игры» или «Games» по умолчанию. Однако если игрушка не запускается и предлагает тебе выбрать – устанавливать драйвер или нет, выбирай «Yes» или «кликни» «Setup.exe» или «Install.exe». В этом случае открывается мастер загрузки, следуя указаниям которого, ты легко сможешь загрузить игру в свой компьютер. Если ты хочешь установить игру в компьютере вручную, загляни в файл «Readme.txt» – в этом справочном файле рассказывается о правилах установки.

Старайся покупать только лицензионные диски с играми, они и работают лучше, и глюков у них поменьше. В любом случае принеся домой диск с игрой, сразу же проверь его, чтобы не упустить возможность для обмена. Если у тебя дома стоит современный компью-тер, покупай для него игрушки соответствующего уровня, так ты избежишь конфликта файловой системы компьютера и устаревшей игрой.

Виды игр

Головоломки. Обычно головоломки продаются «пачками» по 300–500 штук на диске. Они могут быть самыми разными – от детсадовских «Color lines» до навороченных шашек или бильярда.

Само название говорит за себя – эти игры развивают соображалку, глазомер, способность просчитывать игру на несколько ходов вперед.

Квесты. Игра-бродилка. Смысл ее заключается в том, что герой, чаще всего анимированный, бегает по уровням игры и постоянно решает какие-то задания. Самое сложное в квесте – сообразить, что же надо делать в том или ином случае. Герой в процессе игры натыкается на разнообразных персонажей, просит у них помощи. А те взамен требуют у него ту или иную вещь или совершить определенное действие. Бывает и так, что герой квеста должен произвести ряд каких-то действий (пойти туда-то, открыть то-то, нажать еще что-то), чтобы пройти на следующий уровень, и сразу угадать порядок действий удается не всем. Самое простое решение квеста – тыкать мышкой куда ни попадя, а вдруг, попадешь куда надо. Если тебе приходится совсем уж туго, загляни в «солюшн» – там дается описание всех уровней и следуй его указаниям. Но играть с помощью «солюшна» далеко не так интересно, как самой.

Игра-стратегия. Это игры, развитие сюжета в которых зависит от действий игрока и линии поведения, которую он избирает – военную или мирную. Классика стратегических игр – «Цивилизация» и «Век империи». В этих играх под управлением игрока может находиться город, страна, а порой и вся планета. Игрок следит за развитием своих владений, заселяет их, проводит благоустройство, собирает налоги, строит здания и сооружения. Армия также находится под руководством героя, и он либо воюет с ее помощью, либо защищает свои владения. Компьютер обычно предлагает игроку несколько вариантов развития событий.

Игры-симуляторы. Используются для определения выносливости, умения распределять и переключать внимание, психической устойчивости. Особенного умения для того, чтобы играть в симулятор, не требуется – просто включай и играй при помощи джойстика. Основная задача в играх такого рода – обставить соперников и первой прийти к финишу в гонке или убить всех врагов в военной игре. Спортивные симуляторы отличаются от обычных тем, что вообще не предъявляют никаких требований к интеллекту игрока. Здесь главное – скорость реакции, меткость и ловкость.

Аркада. Многоуровневая игра, в которой при помощи набора определенных действий (прыжков, приседаний, выстрелов) игрок должен преодолеть препятствия и выйти на качественно новый уровень. Для игры в аркаду необходим качественный джойстик или отличное владение клавиатурой.

3D Action – приключения в трехмерном измерении, бои и

сражения. Игрок получает задание и отправляется на его выполнение, обычно в одиночку. Его путь лежит через мрачные подземелья, заброшенные дома, непроходимые джунгли или болота, где его ожидают злые кровожадные хищники, чудовища и другие опасности.

Игру класса 3D Action отличает особенный вид – ты видишь игровое поле как бы «из глаз» – только руку с зажатым в ней оружием, вида по сторонам нет. Чтобы увидеть то, что происходит справа, слева или сзади, тебе придется развернуться. У игрока есть определенный запас жизней, который можно регулярно пополнять, убив врага, а также забрав его боезапас.

Управление такой игрой производится двумя руками – одна находится на мышке, другая на клавиатуре.

К развлекательным играм относятся также компью-терные тамагочи и компьютерные куклы. Сценариев игры с ними огромное множество: и квесты, и симуляторы, и аркады, так что выбор только за тобой.

Почему мы выбираем те или иные игры? Некоторые в играх видят способ расслабиться или, наоборот, восстановиться после тяжелой работы, некоторые хотят при помощи игры найти источник адреналина и сильных эмоций, острых ощущений. Игры-единоборства привлекают тех, кто в реальной жизни страшиться выйти с противником один на один, чаще всего это слабые, физически плохо развитые подростки, те, кого притесняют и не принимают сверстники, а также те, кого излишне опекают или, наоборот, тиранизируют взрослые.

Те, кому в жизни не хватает острых ощущений, предпочитают игры-преследования, дающие ощущение опасности и высокое нервное напряжение.

Пора выходить в «большое плавание» – в Сеть

Как подключиться к Интернету? Это возможно, если твой компьютер оснащен модемом, встроенным или внешним, и если, разумеется, есть телефонная сеть. Существует два вида подключения – постоянное подключение и сеансовое. При сеансовом подключении твой компьютер не подключен к Сети постоянно, нужно при помощи модема дозвониться до сервера провайдера, через который ты выходишь во Всемирную Сеть. Платить придется за время нахождения в Сети.

Если ты выбираешь постоянное подключение, твой компьютер постоянно «висит» в «паутине», а платишь ты не за время, а за объем полученных данных.

Самый популярный вид подключения – по телефонной линии при помощи модема. Кроме модема для такого подключения не нужно никакого другого оборудования.

Но для эффективной работы в Интернете нужна скорость, как это ни странно. Высокую скорость обеспечивает в первую очередь твоя телефонная линия. Предпочтительнее всего цифровая. Скорость передачи данных по ней в несколько раз выше, чем в аналоговых. Если твоя телефонная линия устарела, то даже самый «навороченный» модем не улучшит твою работу в Интернете.

И, наконец, твой провайдер. При выборе провайдера нужно обратить внимание на то, сколько телефонных линий установлено на входе. Чем больше линий, тем выше твои шансы дозвониться до сервера. Также важно, с какой скоростью провайдер подключен к Сети, чем выше скорость, тем лучше. Кстати, о вопросах оплаты. Лучше подключаться, если скорость маленькая, но и оплата низкая, чем будет высокая скорость при дорогой оплате.

Что значит «подключиться»? Это значит прийти в офис провайдера и заключить с ним договор на оказание услуг. Обязательными пунктами этого договора будут твое имя в Интернете – login и твой пароль. Имя – одна из частей твоих реквизитов, и в качестве login можно использовать все твое имя целиком или его часть. Главное, чтобы не было других зарегистрированных ранее таких же имен. В этом случае тебе предложат изменить свой login или выбрать другой. Затем оператор провайдера создаст телефонное соединение с твоим компью-тером. И вот ты уже в Сети. Счастливого тебе плавания! Итак, ты нажимаешь кнопочку «Подключится», появляется панелька «набор номера», слышаться какие то шипяще-булькающие звуки (ничего страшного – это звуки из телефонной сети, но если их не слышно – тоже ничего страшного, значит, установлена минимальная громкость модема).

Появляется надпись – «проверка имени пользователя и пароля», затем – «вход в сеть» и возле часов в системном трее появляется значок в виде двух компью-теров, объединенных проводом. Все, ты в Сети.

Теперь нужна программа обозреватель web-страниц – браузер. В 95 % случаев – Internet Explorer.

Интерфейс программы состоит из следующих частей.

- Окно, где открываются и просматриваются страницы.
- Адресная строка – здесь набирается нужный адрес.
- Панель кнопок (вперед, назад, остановить, обновить и пр.).
- Управляющее меню с панелями (файл, правка, вид,

избранное, сервис, справка).

• Строка состояния.

Как только ты вводишь адрес в адресную строку, в окне отображается содержимое страницы. Научись правильно работать с мышью. Левой кнопкой мы нажимаем на различные управляющие кнопки, которые находятся на странице, например на ссылки, баннеры, фотографии, то есть совершаем какие-либо действия над Интернет-объектами, или «кликаем».

Левой кнопкой можно выделить HTML текст, который содержится на странице, и скопировать его в текстовой документ. Правая кнопка – контекстное меню, где содержатся команды «назад» «вперед», выделение всей страницы в буфер обмена. Но обрати внимание. Если ты вызовешь контекстное меню на текстовом блоке – команды будут одни («назад» «вперед», «выделить», «свойства»), если подведешь курсор мыши к картинке и вызовешь контекстное меню – в нем появится очень полезная команда «сохранить рисунок как», то есть ты можешь отдельно сохранить рисунки в разных папках. Контекстное меню при наведении на ссылку – появится команда «открыть в новом окне», то есть ссылка будет открыта отдельно.

Адресная строка – строчка, где пишется адрес, который ты хочешь посетить. Например, yandex.ru или rambler.ru. Браузер не требует обязательно все прописывать – http://www.yandex.ru. Достаточно просто написать rambler.ru, и программа прекрасно тебя поймет.

Приятная мелочь – едва ты начнешь писать адрес (при условии, что ты достаточно долго провела в Сети) – программа услужливо распахнет список с адресами, начинающимися с этой буквы. То есть, как только ты наберешь букву «у», в списке появится и Яндекс и Яху и прочие сайты, которые начинаются с этой буквы и которые ты посетила.

Панель кнопок, конечно, не такая большая, как у Word, но разобраться с ней стоит. Главные кнопки – «вперед» «назад» – при нажатии на них, ты заново посещаешь страницы того сайта, на котором в данный момент находишься. Кнопка «остановить» – остановка содержимого web-страницы, если ты передумала ее просматривать. «Обновить» – обновляет содержимое страницы, при условии, конечно, что на ней появились какие-либо данные. Но наиболее правильно использовать ее, когда страница почему-либо не грузится. Сначала нужно нажать кнопку «остановить», затем – «обновить». «Домой» – и ты немедленно уходишь со странички, на которой находишься, и попадаешь на стартовую страничку. «Поиск» – самостоятельный поиск через браузер. При нажатии на кнопку, в левой части появляется окошко, где введя в

поисковую строчку требуемое слово, браузер приступит к поиску.

Кнопка «избранное» – часто, путешествуя по просторам Сети ты наталкиваешься на что-либо очень интересное, то, что интересно сегодня, завтра, послезавтра. Следовательно, эту страничку хочется запомнить. Как это сделать? Конечно, можно написать адрес на бумажке и постоянно набирать его в адресной строке. Но ведь у тебя компьютер, который должен все делать сам. Просто нажми кнопку «добавить в избранное» и у тебя появиться меню с надписью – «эта страница будет добавлена в „избранное“» Нажми ОК, и в следующий раз, когда ты захочешь ее посетить, ссылка на этот адрес будет отображена внизу раскрывающегося меню. Избранное можно распределить по папкам, например, создать папку «Рефераты» и помещать в нее ссылки только на сайты рефератов.

Кнопка «журнал» – просмотр страниц, которые ты посетила в течение дня, недели, месяца.

Печать – вывод странички на печать. Не слишком удобная функция, так как неизвестно сколько страниц (формата А4) занимает страничка, какова ее ширина и пр. Часто, выводя так страницы на печать, расходуется много бумаги и чернил в картридже. Лучший способ – отдельно скопировать рисунки из web-страницы, текст и перенести все это в вордовский документ. Может это и займет больше времени, но документ будет выглядеть лучше.

Что есть в Интернете

Основа www – это Интернет-страничка, где может быть размещено, что угодно – вовсе не обязательно один текст. Но вот в этом тексте может быть размещена ссылка на другую такую же страничку. «Кликнув» на нее, ты попадаешь на другую страницу www. А с этой страницы – еще на одну… и так до бесконечности. Сайт – это уже организованные страницы по содержанию либо принадлежащие какому-то конкретному человеку или фирме.

Вот основные составляющие Интернета.

Существуют еще и так называемые web ring – объединение нескольких сайтов одной тематике.

Портал – группа сайтов с единой страничкой доступа.

Что отличает странички друг от друга? Прежде всего, уникальный адрес. Зная его, найти какой-либо ресурс не составляет труда. Если, конечно, он есть на сервере.

Адрес сокращенно называется URL и полностью пишется так – http://yandex.ru.

http:// – префикс, который понятен компьютеру-серверу, и говорит о том, что ты желаешь найти именно этот документ. При наборе адреса префикс можно опускать, он автоматом вставляется программой браузером.

Следующая часть адреса – доменное имя, имя собственное сайта (странички) и зоны, где зарегистрирован сайт. Имя сайта – yandex, а зарегистрирован он в зоне ru, то есть Россия.

Имена бывают нескольких уровней – первого (www.ru), второго – www.yandex.ru, третьего – www.hogy.narod.ru.

Домены могут быть географическими (то есть они обозначают принадлежность к какой-либо стране) либо означать тип организации (правительство, образование и пр.).

Часто после доменного имени идет косая черта, например, www.hogy.narod.ru./foto – это означает ссылку на конкретную страничку сайта. Не часто, но если тебе попадется адрес такого вида – ftp://ftp.microsoft.com – знай, что это ссылка не на сайт, а на файловый архив. Зайдя на него, ты увидишь некоторое подобие проводника, где в паках размещены файлы, которые можно скачать. Другое, с чем ты столкнешься в Сети, – электронные адреса, которые выглядят так – ginger2001@mail.ru. Первое слово – уникальное имя пользователя почтовым сервером, затем идет так называемая «собака» – разделяющий символ, и название почтового сервера. Если ты наберешь в браузере адрес – www.mail.ru – попадешь на этот почтовый сервер.

Сайты (странички) можно разделить также по другим признакам:

• личные (private pages) странички. Личные странички какого-либо пользователя Интернета;

• странички (сайты, sites) корпораций, фирм и прочих организаций;

• почтовые сайты;

• поисковые сайты;

• информационные сайты (ленты новостей);

• электронные магазины;.

Поиск в Сети

Закономерен вопрос – как искать информацию в Сети?

Для этого существуют поисковые машины в Интернете, каталоги и пр.

Но стоит знать, что поиск информации – очень сложное дело. Тем более в Интернете. Почему? Все очень просто. Как только создан сайт, его должны «проиндексировать» в поисковых

системах – Yandex, yahoo, Alta vista и пр. Если его не проиндексируют, он так и будет лежать на сервере и число обращений к нему будет минимальным.

Например, ты ищешь «Тайна имени». В строке поисковика ты пишешь «История имени» и получаешь кучу ссылок про имена функций, имена переменных, имена собственные и почти ничего о том, что означает то или иное имя. Еще одна проблема – «ложная» индексация. Стоит знать, что для повышения рейтинга сайта многие рекламируют его иначе – например, ты ищешь «Реферат по Куликовской битве», а получаешь ссылку «Все рефераты по истории». Но рефератов там нет ни одного, а предлагают приобрести комплект терок для шинковки овощей или еще какую-либо безделушку.

Просто рефераты – достаточно распространенное поисковое слово, и если проиндексировать сайт по этому слову, количество обращений значительно увеличится.

Какой же существует выход из всего этого? Самый правильный – сузить объем поиска до минимума, искать не просто, скажем rock – естественно, что найдется много информации о камнях, скалах, роке (судьбе), и почти ничего о рок-музыке. Искать нужно именно rock music, конкретное направление, исполнителя.

Поиск можно также разделить на «простой» – когда ты только пишешь искомое в строке поиска сайта, и «продвинутый» (сложный, advanced) – когда ты используешь логические операторы и символы.

AND – искомый документ содержит слова, которые оператор разделяет. Не имеет значения, где они находятся – рядом или в разных частях документа.

Примеры:

• artrock AND music AND Genesis – поисковая машина найдет все документы, в которых упоминается рок-музыка и группа Genesis;

• Or – на сайте должно находиться хотя бы одно слово из перечисленных;

• Not – будут выбраны сайты, которые содержат слово перед оператором, но исключатся те, которые находятся после него;

• Near – близко, т. е. максимально близкое значение словосочетания;

• – если ты ищешь, скажем Баня, ты найдешь ссылки именно на слово Баня, но слово Бани, Бане, Баню, ты не увидишь. Но присутствие этого знака позволяет выбрать ссылки на документы без учета окончания.

• @ – все словоформы. Если ты ставишь этот знак со словом

Александр, находишь все сочетания со словом Александр.

Какими поисковыми машинами лучше всего пользоваться? Все зависит от языка поиска. Если это русскоязычный Интернет – лучше всего воспользоваться поисковым сервером Yandex. Если англоязычный – Alta Vista. Интерфейс поисковых серверов предельно ясен – строка поиска, кнопка «искать» – ты выполняешь эти нехитрые манипуляции, и перед тобой результат поиска. Чтобы не путаться, посещенные ссылки выделяются одним цветом, не посещенные – другим. Поиск можно сузить, то есть, набрав «Рефераты по истории», отмечаешь галочкой – «искать в найденном», например «Куликовская битва», и сервер выдаст тебе уточненный результат.

Адреса поисковых машин (Рунет):
www.yandex.ru
www.rambler.ru
www.aport.ru
www.list.ru
Англоязычные поисковые машины:
www.altavista.com
www.google.com
www.fast.com
www.yahoo.com

Но не только информация содержится во всемирной «паутине». Это еще и прекрасное, и очень мощное средство для общения. Общаться можно при помощи:

1) электронной почты, если ты знаешь электронный адрес своего респондента;

2) на форумах, конференциях, гостевых книгах, чатах;

3) при помощи Интернет-пейджеров.

Но прежде чем начинать «сетевую» болтовню, нужно кое-что узнать и помнить, что как и в обычном мире существует этикет – правила хорошего тона, принятые в той или иной социальной группе, так и в Интернете существует Netiquette – «сетевой» этикет, правила, принятые в Сети, киберпространстве. Здесь, как и в реальном мире, эти правила признаются далеко не всеми. Одни просто забывают о них, другие считают себя достаточно опытными, чтобы игнорировать эти правила, третьи почему-то убеждены, что netiquette – это еще одна попытка ограничить свободу личности в Интернет.

Правила сетевого этикета

ПЕРВОЕ, И ГЛАВНОЕ, ПРАВИЛО. Несмотря ни на что,

несмотря на виртуальность, киберпространство, помни что все пользователи – это люди, а значит, общаясь по «аське», «одиждке», электронной почте, ты говоришь с людьми. А общение с людьми имеет устояв-шиеся правила – не грубить, быть вежливым, корректным, воспитанным. Ведь как говорится в старой русской поговорке: «Слово не воробей, вылетит не поймаешь».

ВТОРОЕ, И ОЧЕНЬ СУЩЕСТВЕННОЕ, ПРАВИЛО. Помни, где ты находишься в киберпространстве: Netiquette меняется от компьютера к компьютеру. То, что без колебаний принимается в одном месте, могут посчитать за грубость в другом. Например, в конференциях, где обсуждаются телевизионные программы, разные слухи и сплетни – вполне нормальное явление. Но если ты решила вторгнуться с ними в историческую дискуссию, популярности это тебе не прибавит.

А раз Netiquette всюду свой, то неплохо знать, где ты находишься в настоящий момент. Отсюда вывод – не прыгай куда попало. Оказавшись в новой области виртуального пространства, сначала осмотрись.

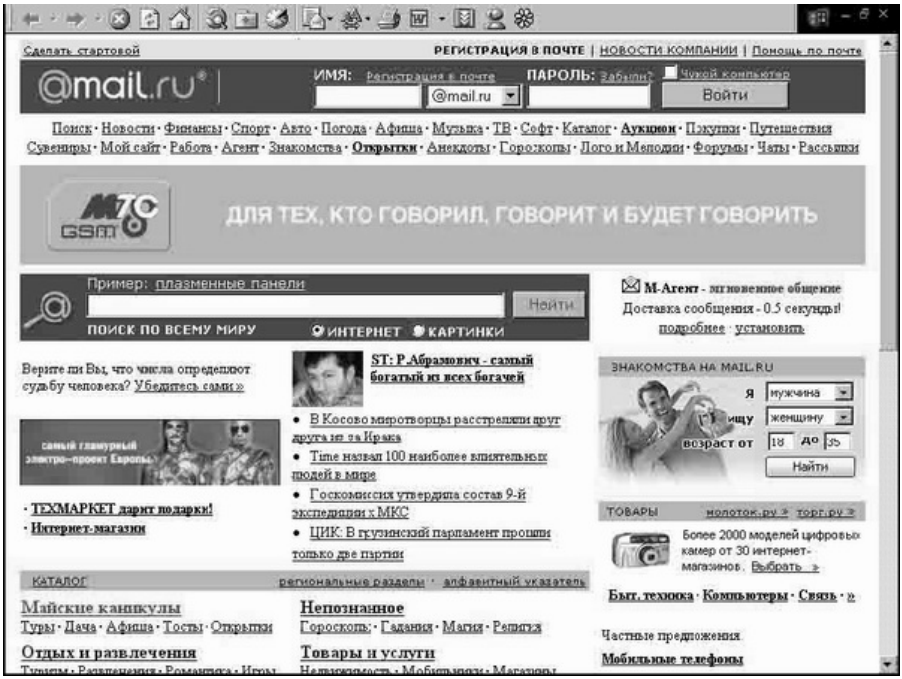
ТРЕТЬЕ, ВАЖНОЕ ПРАВИЛО. Ты не центр киберпространства и не пуп земли. В былые времена люди использовали «копирку». С ее помощью можно было получить несколько читаемых копий. Сегодня можно послать копию по электронной почте кому угодно. Иногда рассылка собственной информации входит у людей едва ли не в привычку. Правильно ли это? У людей не так много времени для чтения сообщений, учитывая количество последних. Прежде чем ты отправишь людям свое письмо, подумай, действительно ли они нуждаются в нем. Если ты ответишь себе «нет», лучше не тратить их (и свое) время.

ЧЕТВЕРТОЕ, ОТЛИЧНОЕ ПРАВИЛО. Анонимность. Ты можешь встретиться с теми, кого никогда бы не встретила в реальной жизни. И ни один из этих людей не видит тебя. Таким образом, никто не осудит тебя за цвет кожи, глаз, волос, массу тела, возраст или манеру одеваться. Однако, тебя будут оценивать по тому, как ты пишешь. Отдавай себе отчет в том, что говоришь и пишешь.

ПЯТОЕ, ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПРАВИЛО. Уважай право на частную переписку. Конечно, ты не читаешь электронную переписку твоих братьев и сестер. Однако, к сожалению, не все такие, как ты. Представьте, что кто-то читает твои письма.

Существует и еще несколько правил.

1. Используй осмысленные почтовые адреса. Когда ты назовешься gfd12gfd@mail.ru, едва ли это будет красиво, natasha0109@mail.ru – лучше.


Сделать стартовой
РЕГИСТРАЦИЯ В ПОЧТЕ | НОВОСТИ КОМПАНИИ | Помощь по почте
@mail.ru
ИМЯ: Регистрация в почте
ПАРОЛЬ: Забыли?
Чужой компьютер
@mail.ru
Войти
Поиск · Новости · Финансы · Спорт · Авто · Погода · Афиша · Музыка · ТВ · Софт · Каталог · Аукцион · Покупки · Путешествия
Сувениры · Мой сайт · Работа · Агент · Знакомства · Открытки · Анекдоты · Гороскопы · Лого и Мелодии · Форумы · Чаты · Рассылки
ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОВОРИЛ, ГОВОРИТ И БУДЕТ ГОВОРИТЬ
Пример: плазменные панели
Найти
ПОИСК ПО ВСЕМУ МИРУ
ИНТЕРНЕТ
КАРТИНКИ
М-Агент - мгновенное общение
Доставка сообщения - 0.5 секунды!
подробнее · установить
Верите ли Вы, что числа определяют судьбу человека? Убедитесь сами »
ST: Р.Абрамович - самый богатый из всех богачей
• В Косово миротворцы расстреляли друг друга из-за Ирака
• Time назвал 100 наиболее влиятельных людей в мире
• Госкомиссия утвердила состав 9-й экспедиции к МКС
• ЦИК: В грузинский парламент прошли только две партии
самый гламурный электро-проект Европы
ЗНАКОМСТВА НА MAIL.RU
Я мужчина
ищу женщину
возраст от 18 до 35
Найти
· ТЕХМАРКЕТ дарит подарки!
· Интернет-магазин
ТОВАРЫ
молоток.ру » торг.ру »
Более 2000 моделей цифровых камер от 30 интернет-магазинов. Выбрать »
КАТАЛОГ
региональные разделы · алфавитный указатель
Быт. техника · Компьютеры · Связь · »
Майские каникулы
Туры · Дача · Афиша · Тосты · Открытки
Непознанное
Гороскопы · Гадания · Магия · Религия
Отдых и развлечения
Товары и услуги
Частные предложения
Мобильные телефоны

2. В качестве подписи всегда лучше указывать настоящее имя, или любой ник, а не комбинацию цифр, букв.

Не забывай давать названия своим письмам, так как многие пользователи просто не открывают письма, где стоит subject «Без имени», либо ориентируется по названиям писем. Бессмысленные названия также не хороши.

Электронная почта – средство связи между людьми, и без правил вежливости здесь не обойтись. Если ты обращаешься к кому-либо с просьбой, не забудь сказать «пожалуйста». В то же время, если кто-то помогает тебе, никогда не помешает сказать «спасибо».

Хотя это может показаться банальным, ты будешь удивлена тем, какое количество людей являются образцами вежливости в реальной жизни и словно забывают о своих манерах в переписке по e-mail и совершенно напрасно.

Не жди, что тебе ответят немедленно. Тот факт, что ты в течение 10 минут не получила ответа на свой вопрос, вовсе не означает, что адресат тебя игнорирует.

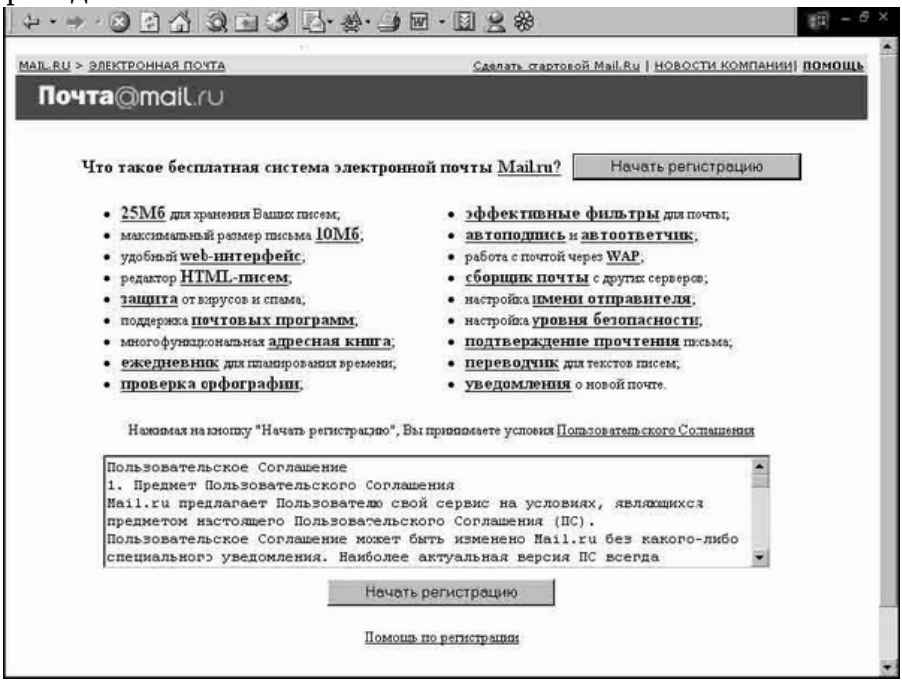
Как создать свой почтовый ящик?

Процесс регистрации достаточно простой и не требует каких-либо познаний.

1. Заходим на сервер mail.ru, набрав в адресной строке браузера http://mail.ru/ После того как стартовая страница сервера появится перед тобой, нажимаем «Регистрация в почте».

2. Здесь тебе сообщают обо всех достоинствах mail.ru, а также

приводят текст пользовательского соглашения.


MAIL.RU > ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА
Сделать стартовой Mail.Ru | НОВОСТИ КОМПАНИИ | ПОМОЩЬ
Почта@mail.ru
Что такое бесплатная система электронной почты Mail.ru?
Начать регистрацию
25Мб для хранения Ваших писем;
максимальный размер письма 10Мб;
удобный web-интерфейс;
редактор HTML-писем;
защита от вирусов и спама;
поддержка почтовых программ;
многофункциональная адресная книга;
ежедневник для планирования времени;
проверка орфографии;
эффективные фильтры для почты;
автоподпись и автоответчик;
работа с почтой через WAP;
сборщик почты с других серверов;
настройка имени отправителя;
настройка уровня безопасности;
подтверждение прочтения письма;
переводчик для текстов писем;
уведомления о новой почте.
Нажимая на кнопку "Начать регистрацию", Вы принимаете условия Пользовательского Соглашения
Пользовательское Соглашение
1. Предмет Пользовательского Соглашения
Mail.ru предлагает Пользователю свой сервис на условиях, являющихся
предметом настоящего Пользовательского Соглашения (ПС).
Пользовательское Соглашение может быть изменено Mail.ru без какого-либо
специального уведомления. Наиболее актуальная версия ПС всегда
Начать регистрацию
Помощь по регистрации

Затем путем последовательного нажатия клавиш на клавиатуре вводим пароль. Например, пароль может быть таким: Hf40&8dr$qZ, хотя такой пароль, конечно, сложно запомнить. После ввода пароля, необходимо его подтвердить, т. е. еще раз ввести, чтобы компьютер удостоверился в том, что ты запомнила свой пароль. При вводе пароля все символы будут отображаться знаком «звездочка» (*), чтобы какой-нибудь недоброжелатель не подсмотрел твой пароль.

3.1. Теперь нам предстоит выбрать адрес или имя. В нашем примере это Lena. Адрес может состоять из латинских букв (a…z), цифр (0…9) и знаков «подчеркивание» (_), «минус» (—) и «точка» (.), причем заглавные и прописные латинские буквы между собой не различаются (т. е. имена ivan и IvAn одинаковы).

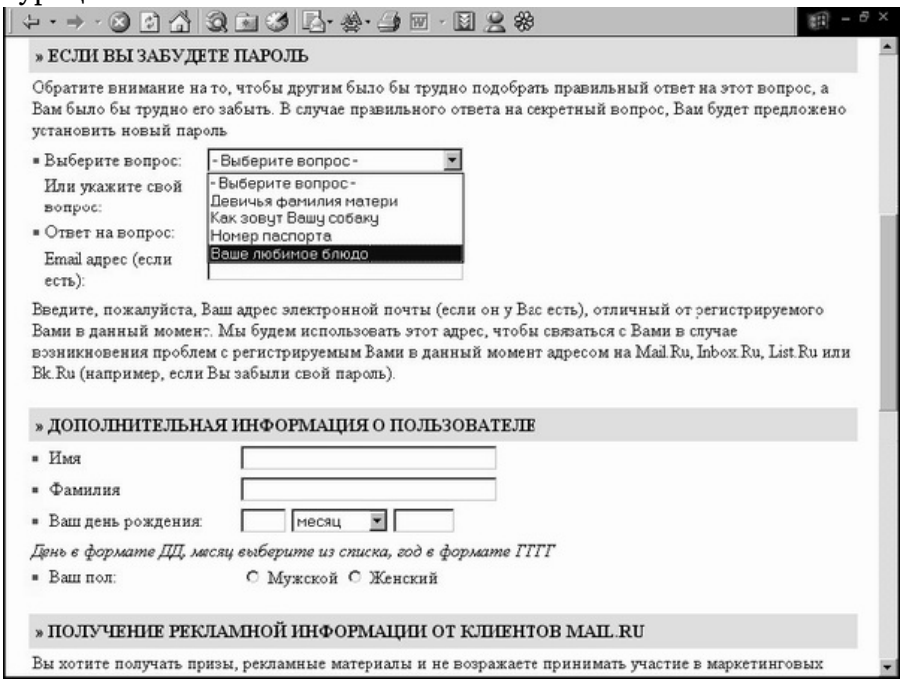
3.2. Справа от строки ввода имени можно выбрать домен. От этого почти ничего не зависит, т. е. решай, какой адрес понравится больше.

3.3. Теперь необходимо придумать и ввести пароль. Ни в коем случае не пользуйся кириллицей при вводе пароля! Используй буквы латинского алфавита, цифры, значки (типа @#$ %^&*+). Рекомендуют придумывать пароль длиной больше 4 символов. Оно и понятно: более длинный пароль сложнее подобрать, чтобы потом использовать твой почтовый ящик без твоего ведома. Не следует использовать в качестве пароля имена собственные, дату рождения, комбинации типа «asd» или

«qwerty».

4. На случай, если ты забудешь когда-нибудь свой пароль, предлагается выбрать контрольный вопрос – выберем, для примера, «Ваше любимое блюдо».

5. Теперь вводим ответ на выбранный вопрос. Ну, к примеру, «курица».

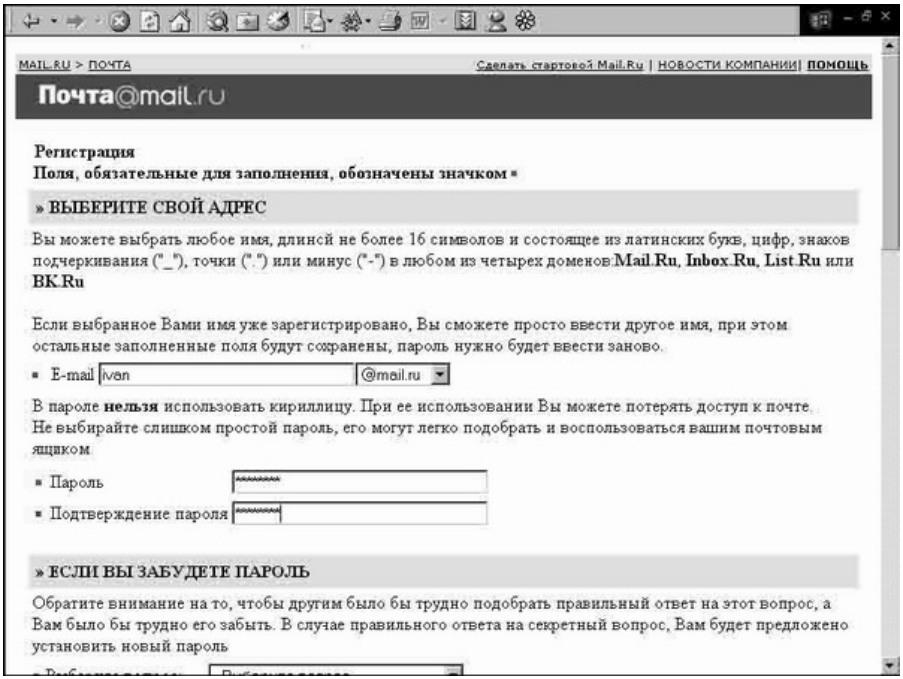

» ЕСЛИ ВЫ ЗАБУДЕТЕ ПАРОЛЬ
Обратите внимание на то, чтобы другим было бы трудно подобрать правильный ответ на этот вопрос, а Вам было бы трудно его забыть. В случае правильного ответа на секретный вопрос, Вам будет предложено установить новый пароль
Выберите вопрос:
- Выберите вопрос -
Или укажите свой вопрос:
Ответ на вопрос:
Email адрес (если есть):
- Выберите вопрос -
Девичья фамилия матери
Как зовут Вашу собаку
Номер паспорта
Ваше любимое блюдо
Введите, пожалуйста, Ваш адрес электронной почты (если он у Вас есть), отличный от регистрируемого Вами в данный момент. Мы будем использовать этот адрес, чтобы связаться с Вами в случае возникновения проблем с регистрируемым Вами в данный момент адресом на Mail.Ru, Inbox.Ru, List.Ru или Bk.Ru (например, если Вы забыли свой пароль).
» ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛЬЗОВАТЕЛЕ
Имя
Фамилия
Ваш день рождения:
месяц
День в формате ДД, месяц выберите из списка, год в формате ГГГГ
Ваш пол:
Мужской
Женский
» ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНОЙ ИНФОРМАЦИИ ОТ КЛИЕНТОВ MAIL.RU
Вы хотите получать призы, рекламные материалы и не возражаете принимать участие в маркетинговых

6.1. Далее вводим свою фамилию и имя. Они могут быть реальными, но никто не запрещает тебе воспользоваться и вымышленным именем. Здесь уже по своему усмотрению. Также указываем свою дату рождения и пол.

6.2. Ниже нас пытаются подписать на получение рекламы от клиентов mail.ru. Ответим «нет». К чему забивать почтовый ящик всякой всячиной, обычно бесполезной?

6.3. Еще один важный шаг. Компьютер желает убедиться, что ты не программа, автоматически регистрирующая ящик. Тебе нужно ввести шестизначное число, которое ты видишь на картинке.

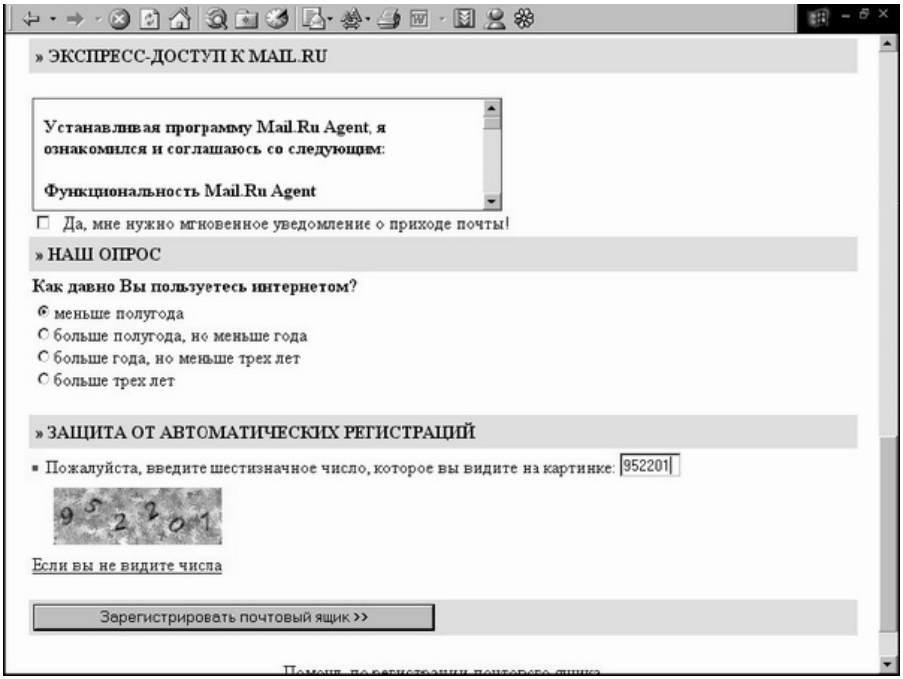
7. Удостоверься, что все пункты регистрации заполнены верно, и нажимай кнопку «Зарегистрировать почтовый ящик».


MAIL.RU > ПОЧТА
Сделать стартовой Mail.Ru | НОВОСТИ КОМПАНИИ| ПОМОЩЬ
Почта@mail.ru
Регистрация
Поля, обязательные для заполнения, обозначены значком *
» ВЫБЕРИТЕ СВОЙ АДРЕС
Вы можете выбрать любое имя, длинсй не более 16 символов и состоящее из латинских букв, цифр, знаков подчеркивания ("_"), точки (".") или минус ("-") в любом из четырех доменов:Mail.Ru, Inbox.Ru, List.Ru или BK.Ru
Если выбранное Вами имя уже зарегистрировано, Вы сможете просто ввести другое имя, при этом остальные заполненные поля будут сохранены, пароль нужно будет ввести заново.
* E-mail ivan @mail.ru
В пароле нельзя использовать кириллицу. При ее использовании Вы можете потерять доступ к почте. Не выбирайте слишком простой пароль, его могут легко подобрать и воспользоваться вашим почтовым ящиком
* Пароль
* Подтверждение пароля
» ЕСЛИ ВЫ ЗАБУДЕТЕ ПАРОЛЬ
Обратите внимание на то, чтобы другим было бы трудно подобрать правильный ответ на этот вопрос, а Вам было бы трудно его забыть. В случае правильного ответа на секретный вопрос, Вам будет предложено установить новый пароль

8.1. Итак, как видишь, мы столкнулись с самой распространенной ошибкой регистрации. Дело в том, что почтовый ящик lena@mail.ru уже существует, т. е. кто-то до нас успел уже выбрать такое имя ящика и домен mail.ru. Ну что ж, придется нам придумать другое имя ящику. Допустим, такое: real_lena_-2005@mail.ru. Если ты выберешь уникальное имя, которое еще никто до тебя не регистрировал, то такой ошибки не возникнет.

8.2. Теперь заново вводим наш пароль и подтверждаем его.

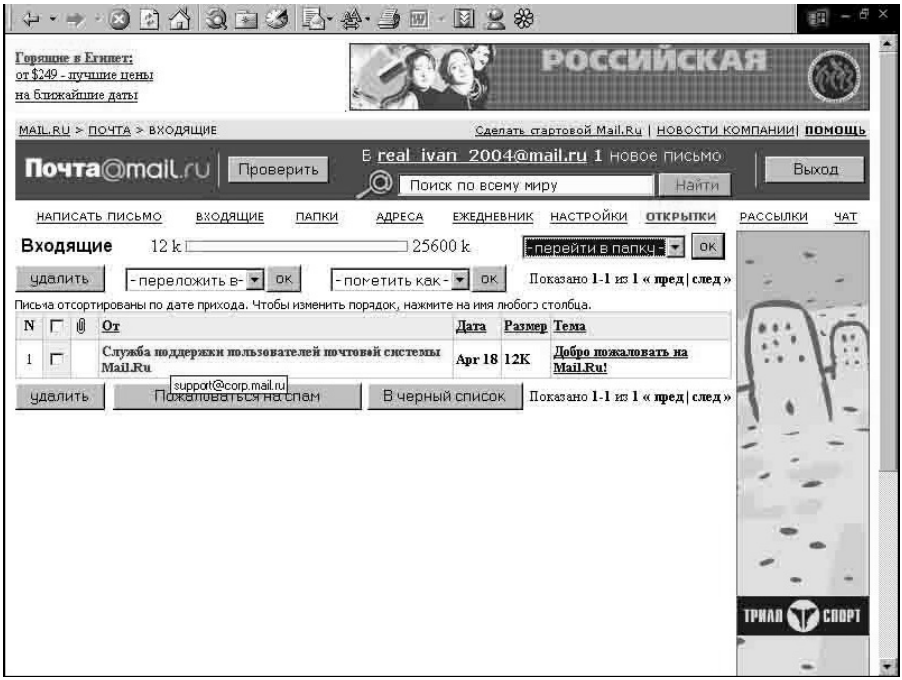
9. И снова вводим шестизначное число с картинки. Все остальные пункты регистрации не изменятся. Значит, каждый раз при поиске уникального имени, необходимо вводить имя, пароль, подтверждение пароля и число с картинки. Будем надеяться, что теперь удастся. Нажимаем «Зарегистрировать почтовый ящик».


» ЭКСПРЕСС-ДОСТУП К MAIL.RU
Устанавливая программу Mail.Ru Agent, я ознакомился и соглашаюсь со следующим:
Функциональность Mail.Ru Agent
Да, мне нужно мгновенное уведомление о приходе почты!
» НАШ ОПРОС
Как давно Вы пользуетесь интернетом?
меньше полугода
больше полугода, но меньше года
больше года, но меньше трех лет
больше трех лет
» ЗАЩИТА ОТ АВТОМАТИЧЕСКИХ РЕГИСТРАЦИЙ
Пожалуйста, введите шестизначное число, которое вы видите на картинке: 952201
Если вы не видите числа
Зарегистрировать почтовый ящик >>

10. Готово! Сервер mail.ru поздравляет нас с успешной регистрацией. Итак, мы создали свой почтовый ящик, адрес которого: real_lena_2005@mail.ru

Если ты желаешь приступить к написанию электронных писем, «кликни» на строке «Для начала работы с Вашей почтой войдите в систему». «Войти в систему» можно теперь и со стартовой страницы mail.ru. Для этого вводим имя нашего ящика в строку «ИМЯ» (real_lena_2005) и пароль в строку «ПАРОЛЬ».

Нажимаем кнопку «Войти». Если ты все же забыла пароль, «кликни» на «Забыли?» и тебе будет задан контрольный вопрос (в нашем примере «Ваше любимое блюдо»), на который ты должна ответить (в примере – «курица»).



Вот и почтовая система. Перед нами список папок:

«Входящие» – письма, которые прислали нам.

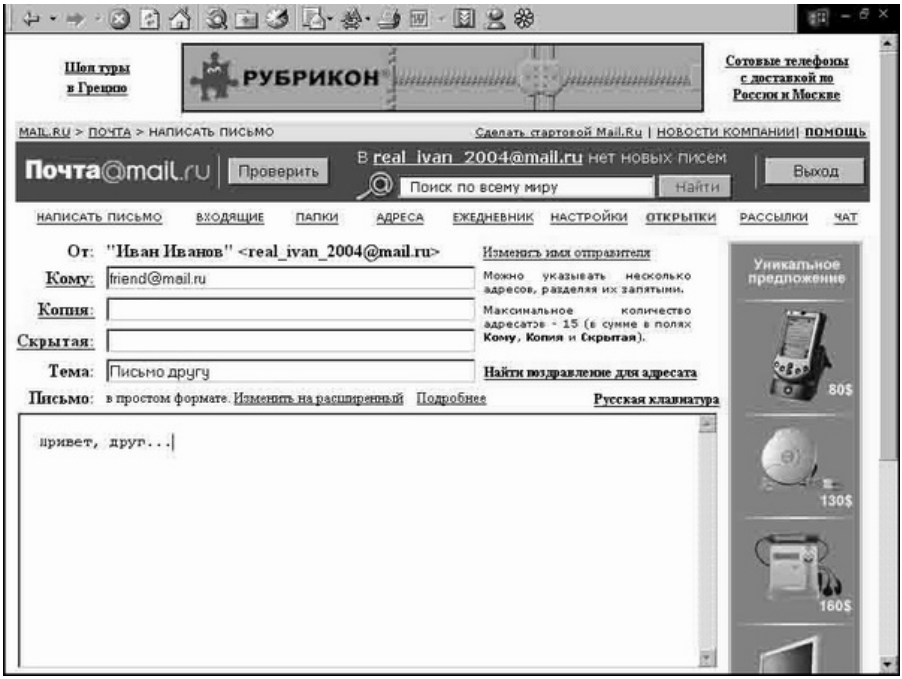
«Отправленные» – письма, которые написали мы сами.

«Сомнительные» – письма с неизвестных адресов.

«Черновики» – письма, которые мы еще не успели отправить.

«Корзина» – ненужные письма.

Ниже находится полоска, показывающая заполненность твоего ящика. Не забывай удалять ненужные письма (очищать «корзину»). Если твой ящик забь-ется старой почтой, никто не сможет прислать письмо. Как видим, в папке «Входящие» имеется одно новое, непрочитанное письмо. Посмотрим, кто успел прислать его. «Кликаем» на «Входящие».



Это письмо от службы поддержки mail.ru. Его можно удалить, переместить в другую папку или пометить. Прочтем его. «Кликаем» на это письмо и видим текст письма. Чтобы написать кому-либо письмо, следует «кликнуть», как не трудно догадаться, строку «Написать письмо». Если нужно послать вместе с письмом какой-нибудь файл с компьютера, например фотографию, то следует указать полный путь к файлу в строке «прикрепить файл» или нажать кнопку «Обзор» и найти требуемый файл. Самое главное проверить адрес получателя в поле «Кому». Теперь можно нажимать кнопку «Отправить».

«Смайлики»

Хотя электронная почта – это почти разговор, она лишена возможности жестикуляции. Для решения этой проблемы в Интернет используются «смайлики» – последовательности символов, которые напоминают лицо, если смотреть на них, повернув голову набок. Правильное использование «смайликов» способно придать твоему письму живой характер и даже заменить жестикуляцию. Однако не переусердствуй.

+ + +

:-) – ваша основная улыбка

;-) – улыбка с подмигиванием

:-| – дежурная улыбка

:-d – насмешка
(:-) – большая улыбка (рот до ушей)
:-D – громко смеется
:-X – рот на замке
:-C – лодырь
:(– опечаленный
:| – думающий
:) – обычный
:] – веселый
:-7 – кривая улыбка
: [– лодырь
:-* – угрюмый
:-@ – орущий
:-& – лишившийся дара речи
:-P – высовывающий язык
:-S – непоследовательный, бессвязный
:-/ – скептик
:-\ – нерешившийся
O:-) – ангел
>:-) – дьявол
:-q – пытающийся достать языком до носа
:-a – тоже самое, но с другой стороны
:-e – разочарованный
:-o – ох-ох
:-9 – облизывающий губы
:-0 – не ори! Также оратор
: ^) – со сломанным носом
: v) – то же, но в другую сторону
: _) – нос соскользнул с лица
O-) – циклоп
.-) – одноглазый
, –) – подмигивающий одноглазый
:-> – саркастическая физиономия
;-> – то же плюс подмигивание
>:-> – саркастическая физиономия
: u) – забавно выглядящий нос (правый)
:n) – забавно выглядящий нос (левый)
8:-) – маленькая девочка
:-{} – девочка, красящая губы
– :-) – панк
– :-(– неулыбающийся панк
:-[– вампир
:-E – клыкастый вампир
:-F – он же с обломанным клыком

<|-) – китаец
<|-(– не понимающий таких шуток китаец
(8-o – с похмелья
:'-(– плачущий
@:-) – носящий тюрбан
[:-) – в наушниках
:-)X – носящий галстук-бабочку
: O – громко говорящий
:-% – банкир
C=:-) – шеф-повар
d8= – бородач в темных очках
+-:-) – Папа Римский
+:-) – священник
O|-) – религиозный
g-) – носящий пенсне (монокль)
::-) – носящий очки (четырехглазый)
B:-) – с очками на лбу
:-{) – усатые
{:-) – носящий парик
:-: – мутант
:=) – два носа
X-(– мертвый
:-~) – замерзший
:*) – пьяный
:-| – тупица
(:| – яйцеголовый
:-)) – двойной подбородок
:-] – болван
:-[– неулыбающийся болван
:-< – печальный
:-t – злой, раздраженный
:-i – полуулыбка
:-} – потрескавшиеся губы или ухмылка
8-| – встревоженный
:-)~ – валяющий дурака
:'-) – плачущий от счастья
%-) – очень долго таращившийся на экран
8-) – носящий солнечные очки
B-) – носящий очки
*:-) – в колпаке Санта Клауса

И самое главное…

Помни, что e-mail – средство связи с живыми людьми. Перед тем как послать письмо, прочти его внимательно еще раз и поставь себя на место получателя. В сети существуют «форумы» – места для обсуждений различных тем, определенных модератором форума и гостевые книги, где ты можешь высказывать свои пожелания, предложения создателю сайта. Как и при написании письма, стоит помнить некоторые правила общения на форумах.

• Не забывай, что твои собеседники – люди. Помни, что люди во всем мире читают твои слова.

• Осторожнее с оценками! Кроме тебя это делают, возможно, и твои родители, или родители твоих друзей. Информация, которую ты посылаешь в Сеть, может обернуться против тебя или кого-то из твоих знакомых.

• Семь раз отмерь прежде, чем отправлять по Сети информацию личного характера (о самой себе или о ком-то другом). Это правило относится, прежде всего, к форумам знакомств.

• Дорожи мнением о себе.

• Большинство посетителей форумов знают тебя только по твоим собственным словам. Не вредно лишний раз убедиться, что твои слова не нанесут тебе в будущем «ответный удар». Тщательно проверь текст на наличие грамматических ошибок, сделай его удобочитаемым.

• Удостоверься, что твое сообщение отвечает тематике форума.

• Чтобы не тратить впустую время и не иметь глупый вид, прочти предыдущие сообщения.

• Не забывай о ссылках.

Если используете чью-то информацию, всегда ссылайся на источник. Не подавай чужие мысли как свои (вряд ли ты сама будешь рада, увидев в сети чье-то послание с цитатами из твоих мемуаров без ссылки на автора).

Чаты

Это аналоги пейджинга (см. далее) в Сети, но только для этого не требуется какое-либо программное обеспечение. Самый не обязывающий ни к чему вид общений и знакомств в сети. Никаких анкет, требований, фотографий. Этот вид общения можно сравнить с болтовней в переполненной и шумной дискотеке – куча людей, никто друг друга не слушает, перебивает, громкая музыка, полумрак…

Но чаты постепенно отмирают, и с уверенностью можно сказать, что это уже вчерашний день общения.

Интернет-пейджинг

Как искать новых друзей и знакомых в Интернете? На помощь приходят программы пейджинга, Интернет-пейджеры, программы мгновенных сообщений.

Не вдаваясь в Интернет-технологии, по аналогии с обычными бытовыми приборами их можно описать так. Допустим, существует глобальная телефонная сеть, где пользователи телефонов имеют возможность через оператора находить других пользователей телефонов, которые в этот момент ждут кого-нибудь по каким-то конкретным параметрам. Причем пользователи уже на связи, то есть с поднятой трубкой. Замените телефоны и оператора компьютерами и подумайте, что получится.

А получится, что в настоящий момент зарегистрировано 136 млн пользователей знаменитой «аськи», пользователи «одиги» приближаются к сотне миллионов, немногим отстают остальные. Представляешь, как много потенциальных друзей и знакомых?

Конечно, пейджеры – для легкого, быстрого и, как правило, несерьезного общения. Неизвестно, кто скрывается за ником Арагорн или Арвен – не исключено, что это абсолютно неинтересный тебе человек, да еще присылающий ворованные с сайтов фотографии. Но это виртуальность – здесь дозволено все… В том числе и «изменение» пола, возраста, национальности, страны проживания, языка общения и т. п. и т. д.

Программ мгновенного общения существует довольно большое множество, но не все прижились в русскоязычной части Интернета. Безусловное лидерство за ICQ, немногим отстает Odigo, Yahoo Messendger, AOL, MSN. Рассмотрим подробнее, что это такое.

ICQ – I seek you, она же «АСЬКА»

Само название программы говорит о ее предназначении – искать людей. И справляется со своей функцией она просто прекрасно. С ее помощью ты можешь болтать с несколькими пользователями по отдельности, как и в общем чате, посылать сообщения другим пользователям, посылать и принимать файлы, проверять почту, играть. Все пользователи, которые по тем или иным причинам понравились тебе, заносятся в особый список, и как только они «залезут» в Интернет, запустят «Аську» – программа тут же сообщит о том, что пользователь Пупкин находится в Сети. Пользователей можно искать по большому количеству параметров.

Odigo – простая альтернатива «аськи»

Пользователей ICQ подавляющее большинство. Но в последнее время стремительно набирает обороты новая пейджинговая программа – Odigo. Причина популярности – значительная простота в использовании, в поиске и возможностях. Если «аська» – действительно «навороченная прога», в которой можно разбираться не один день, то с «одижкой» все просто и понятно – сам пейджер, чем-то похожий

на мор-ской радар, простые условия поиска и отображение юзеров на «радаре», быстрое изменение собственных данных, большие возможности для «фильтрации» интересующих вас людей. Реализована очень приятная функция: перед тем как зайти в Сеть, ты можешь сам определиться с намерениями (например, роман) и настроем (пофлиртовать), и определить юзеров с подобными намерениями и настроем.

Yahoo messenger

Если все перечисленные выше пейджеры предлагают нам только общение текстовое – в виде сообщений, портал Yahoo.Com предлагает пейджер, который позволит тебе не только пересылать сообщения в виде текста, но и общаться при помощи микрофона, web-камеры – что делает виртуальное общение почти осязаемым.

Единственный минус – пейджер не нашел такого широкого распространения, как «аська» или «одижка» в Рунете, большинство пользователей программы – американцы. Учти это, прежде всего, выбирая время общения и язык. Но с другой стороны – это прекрасная возможность практиковаться в англий-ском языке.

Помимо web-пейджинга, для поиска друзей можно воспользоваться бесплатными услугами сайтов знакомств. В последний год наиболее популярный сайт love.mail.ru, число

пользователей которого составляет порядка 1 500 000 человек! Зарегистрироваться на нем просто. На сайте существует большое количество интересных и хороших функций – поиск по городам, поиск тех, кто сейчас на сайте и хочет общаться в режиме онлайн, поиск людей, которые реально хотят встретиться (стрелки), возможность разместить большое количество своих фотографий.

В процессе общения тебе могут показаться непонятными многие слова и выражения. Словарик, который ты найдешь ниже, поможет тебе выглядеть бывалой интернетчицей.

Словарик Интернет-терминов

Русский язык

Ака (Also Known As) – псевдоним.

Аттач (Attach) – специальное письмо, пересылаемое вместе с файлом.

Аутбаунд (Outbound) – каталог с исходящей почтой станции.

Домен, домайн (Domain) – адрес сайта.

Е-мейл (E-mail) – электронная почта (см. также Мейл).

ЗЫ (P.S.) – постскриптум, набранный на русском регистре.

Комодератор, Комод (Comoderator) – помощник модератора.

Мастдай, Маздай (Must die) – ругательство (дословно «должен умереть»), также называют Windows 95/98/ME.

Мейл, Майл, Мэйл, Мыло (Mail) – почта (см. также Нетмейл).

Мейлер (Mailer) – почтовая программа.

Модератор (Moderator) – человек, проверяющий выполнение правил конференции, форума.

Нетмейл, Нетмайл (NetMail) – сетевая почта (см. также Мейл, Мыло).

Ник, Никнейм (Nickname) – короткий псевдоним.

Конференции USENET.

Онлайн (On-line) – подключено к Сети.

Оффлайн (Off-line) – отключено от Сети.

Оффтопик (OffTopic) – сообщение не по теме.

Патч (Patch) – исправление в программе.

Писюк, Писюха – PC-совместимый компьютер.

Полуось – операционная система OS/2.

Рулесы (Rules) – правила конференции.

Рулез (Rulez) – круто, здорово, кайф…

Сабж, Субж (Subj) – тема письма, сообщения и т. д.

Сакс, Суксь (Suxx…x) – плохо.

Сисоп (SysOp) – системный оператор.

Собака – символ «@».

Раффик (Traffic) – обьем сообщений в килобайтах, проходящий через станцию или конференцию за определенный период времени.

Флейм (Flame) – ругань, перепалка.

Хаб (Hub) – нагруженная станция сети для раздачи почты, сетевой распределитель.

Хеадер (Header) – заголовок сообщения.

Хост (Host) – главная станция Сети.

Чукака, Чикака (Chicago) – Windows'95 (от первоначального названия).

Юзать (Use) – использовать.

Юзер (User) – пользователь.

&^%&%~# ^%$ (также любой набор таких символов) – очень сильное ругательство. Заменяет непечатные выражения.

Английский язык

ADN Any Day Now – Теперь в любое время.

AFAIK As Far As I Know – Насколько мне известно.

AKA Also Known As – Еще известен как.

AS On Another Subject – По другому вопросу (беседы).

ASAP As Soon As Possible – Насколько это возможно.

BA Bugger All – Ничего.

BCNU Be Seein' You – Еще увидимся.

BICBW But I Could Be Wrong – Но я, возможно, ошибаюсь.

BRGRDS Best Regards – Сердечный привет.

BTW By The Way – Между прочим. Кстати.

CU See You – Увидимся.

CUL See You Later – Увидимся позже.

CWYL Chat With You Later – Поболтаем с тобой позже.

EMFBI Excuse Me For Butting In – Простите, что вмешиваюсь.

FAQ Frequently Asked Questions – Ответы на часто задаваемые вопросы.

FYI For Your Information – К твоему сведению.

GAFIA Get Away From It All – Пошел вон!

HHOK Ha Ha Only Kidding – Это была шутка.

HTH Hope This Help! – Надеюсь, это поможет.

IC I See – Я вижу. Понятно.

ILUVM I Love You Very Much – Я очень тебя люблю.

IMO In My Opinion – По моему мнению.

ITALY I Trust And Love You – Я доверяю и люблю тебя.

KHYF Know How You Feel – Понимаю твои чувства.

L8R Later – Позже.

LOL Laughing Out Loud – Ржание до резей в животе.

LSD – Без слов.

OIC Oh, I See – А-а, понятно!

ONNTA Oh No, Not This Again – О нет, не это опять.
OTTOMH Off The Top Of My Head – Мне это не по зубам.
PMJI Pardon My Jumping In – Простите, что влезаю…
SF Science Fiction – Научная фантастика.
TFHAOT Thank For Help Ahead Of Time – Заранее благодарен.
TINWIS That Is Not What I Said – Это не то, что я сказал.
TOBG This Oughta Be Good – Это должно быть хорошо.
TTFN Ta Ta For Now – Ну, давай, пока.
WBR With Best Regards – Сердечный привет.
WBW With Best Wishes – С наилучшими пожеланиями!
WGAS Who Gives A Shit?! – Кому какое дело?!

Вреден ли компьютер?

Разумеется, вреден, особенно для тех, кто не умеет правильно сидеть за столом и не знает меры ни в чем. Сидеть в чате ночами – вредно не только для кошелька родителей, но и для твоего здоровья. И если осанка может не пострадать, если ты перечитаешь главу о том, как правильно сидеть за рабочим столом, и будешь соблюдать все, что там написано, то для глаз просто необходима гимнастика.

Упражнения для глаз

Эти упражнения являются частью традиционной тренировки йогов для поддержания зрения в хорошем состоянии. Если ты подолгу сидишь за компьютером, они будут очень и очень полезны для твоего зрения. Выполняй упражнения сидя на стуле с прямой спиной. Руки лежат на коленях. Двигаются только глаза. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений необходимо фиксировать взгляд на каком-либо предмете. Это также развивает способность концентрации зрения.

• Несколько раз посмотри вверх-вниз, вверх-вниз. Закрой глаза.

• Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, вверх, прямо, вниз. Закрой глаза.

• Несколько раз глаза смотрят поочередно направо, налево. Закрой глаза.

• Поочередно направо, прямо, налево, прямо. Закрой глаза.

• Глаза смотрят вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Так несколько раз, затем сменить направление.

• Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза.

По кругу влево, закрыть глаза.

• Попеременно смотри на кончик своего носа, затем на предмет вдали.

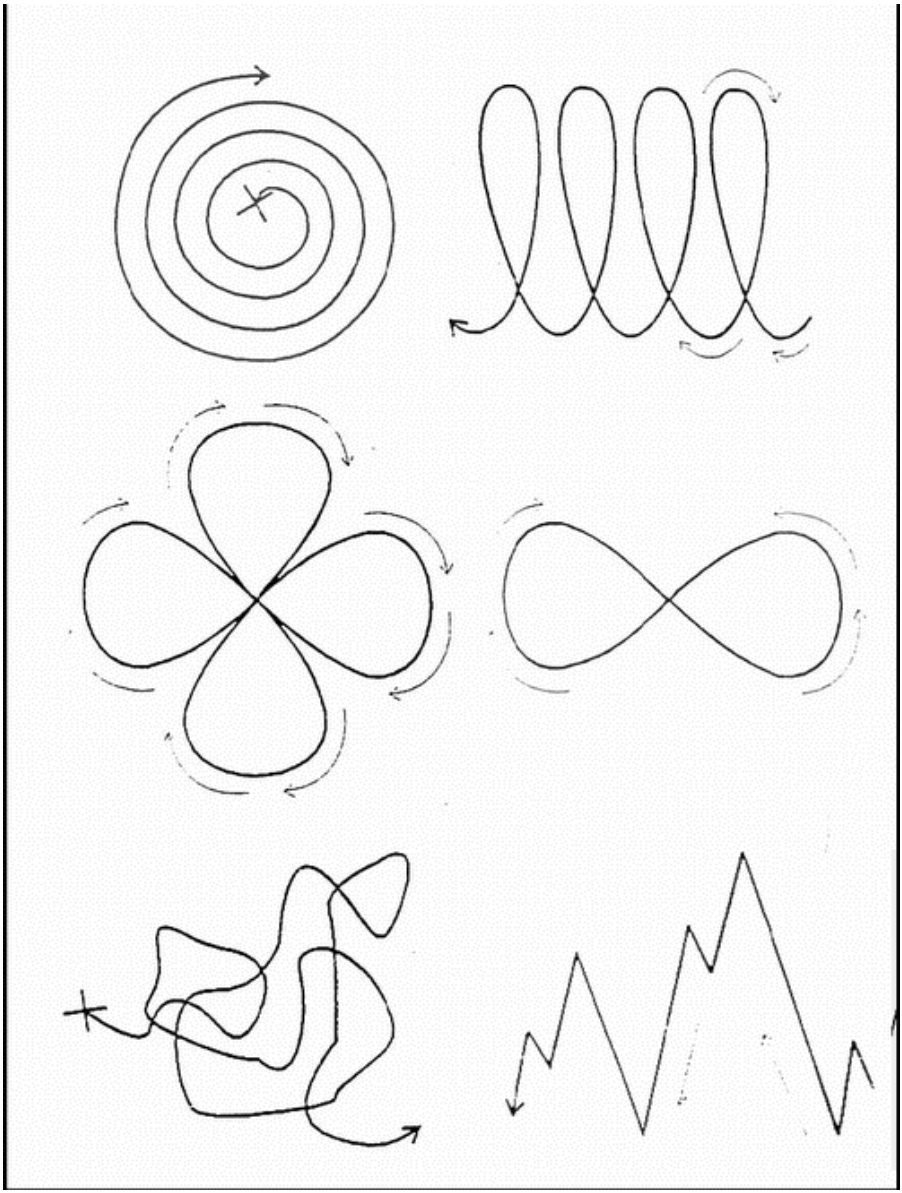
• Попеременно смотри на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30–35 см, затем на предмет вдали.

• Массаж глаз – крепко их зажмурить, а затем несколько раз быстро поморгать.

Эти упражнения при соответствующей погоде можно завершить солнечной ванной для глаз. Для этого надо повернуться лицом к солнцу, закрыть глаза и медленно вращать головой из стороны в сторону, чтобы солнечные лучи падали на веки. Через несколько минут быстро открыть и закрыть глаза, но не смотреть на солнце.

Кроме этих упражнений, в случае усталости или воспаления глаз, можно использовать глазные ванночки из теплой воды, очень слабого раствора борной кислоты или холодного слабого чая. Естественным очищением глаз является моргание. Моргай почаще – каждые 3–5 секунд.

Даже если сейчас ты не работаешь на компьютере, не упускай возможности потренировать глаза, поводи глазами по сторонам. Таких возможностей бесчисленное множество.



Во время ожидания транспорта на остановках рассматривай наклеенные плакаты, таблички с названиями улиц, уличные часы, прохожих, их одежду и т. п.

Стоя в магазине в очереди, осматривай полки с товарами, тележки для покупок, витрины, покупателей и т. п.

Для того чтобы почаще перемещать взгляд, нарисуй себе «игровое поле», по которому будут путешествовать твои глаза. На листе плотной бумаги смастери своеобразный гоночный круг и помести его где-нибудь на своем столе. Тогда ты постоянно будешь помнить, что твои глаза нуждаются в отдыхе.

Старайся как можно чаще смотреть на предметы, которые

находятся далеко от тебя, чаще моргай и при этом глубоко дыши.

Мобильный телефон

Перефразируя известное выражение, можно сказать – «Мобильный телефон – не роскошь, а средство общения». Современную жизнь трудно представить без этого маленького помощника.

Мобильный телефон – не только средство коммуникации. Современные телефоны это еще и записная книжка, часы, будильник, органайзер, плейер, видео-, фотокамера, модем. И, конечно, имиджевый аксессуар: «покажи свой мобильник – и я скажу, кто ты».

Правда, молодой девушке нужно помнить о двух вещах.

1. Круто, конечно, что у тебя есть современная «мобила» с полифонией, фотоаппаратом. И как интересно посылать SMS своей подружке из параллельного класса! НО ТОЛЬКО НЕ НА УРОКАХ!!! Поверь, это большое неуважение к учителю.

2. Ни в коем случае не афишируй, что у тебя мобильник, какой бы он ни был. Это самая лакомая приманка для воров. Его могут достать из кармана в общественном транспорте – жалко, еще как жалко!!! Возможна и такая ситуация. К тебе подходит молодой человек и просит буквально на полсекундочки позвонить подружке. Как только он возьмет телефон в руки – можешь и с молодым человеком, и с телефоном попрощаться – в ту же минуту молодой человек растворится в толпе… Понятно, что вопрос номер один – наличие денежных средств. Стандартный, современный мобильник с обычным набором функций стоит порядка 40–50 долларов. В конце 2004 г. наиболее популярными и «народными» телефонами были:

Siemens A52 – легкий (всего лишь 84 г), очень стильный вид.

Nokia 3310 – большой выбор увлекательных электронных игр.

Motorola C200 – недорогой аппарат со встроенной антенной, имеет монохромный, то есть одноцветный, графический дисплей, 3 игры, будильник, виброзвонок, анимационные заставки и калькулятор.

Samsung SGH-R210 – недорогой аппарат со встроенной антенной, имеет монохромный графический дисплей, 3 игры, будильник, виброзвонок, анимационные заставки и калькулятор.

Motorola C350 – цветной дисплей (4096 цветов), великолепная хромированная отделка, 16-тональная полифония.

Samsung SGH A800 – маленький и стильный телефон с разноцветной подсветкой.

А если со средствами нет никаких проблем, обрати внимание на эти модели.

Сони Эриксон s700. Телефончик весит всего лишь 137 г, но зато имеет цифровую фотокамеру со вспышкой, встроенную память, возможность подключать телефон к компьютеру по Bluetooth гарнитуре, записывать и проигрывать музыкальные файлы…

Nokia 9500… Это уже так называемый «смартфон», то есть телефон и компьютер «в одном флаконе». Имея такой телефон и подключившись к услуге GPRS, можно «лазить» по Интернету, сидя в метро или трамвае, посылать мультимедийные сообщения, набирать тексты, редактировать фотографии, слушать музыку, записывать короткие видеоролики.

Если у тебя мобильный телефон нового поколения, его можно настроить, как тебе нравится. Добавлять мелодии звонков, фотографии людей, которые звонят тебе, использовать красивые заставки. Сделать это совсем не сложно. Достаточно отправить SMS-сообщение на определенный номер твоего оператора, выбрать интересующую тебя мелодию, заставку – и буквально в течение нескольких минут все у тебя в телефоне. Конечно, стоимость услуги достаточно велика (порядка одного доллара за скачанную мелодию или заставку). Но, как известно, красота требует жертв.

Мелодии, логотипы, фотографии можно закачивать в телефон при помощи компьютера, специальных дата кабеля и программного обеспечения. Однако сделать это самостоятельно не так и просто. Многие телефоны имеют слишком большое количество настроек и особенностей, а самое главное – не всегда корректно «прошиты» и русифицированы. Если заниматься этим самой, есть большая вероятность испортить дорогостоящий телефон. Лучше всего сходить в сервисную службу сотовых телефонов, где за небольшую плату тебе «зальют» все, что угодно и чего желаешь ты.

Немного «МОБИЛЬНЫХ» понятий

Оператор мобильной связи – компания, которая предоставляет тебе услуги. Наиболее популярные: МТС, БиЛайн, Мегафон в России; МТС, Велком – в Беларуси. К какому оператору подключаться? Это нужно решать только с родителями – ведь странно получится, если они используют МТС, а ты подключишься на БиЛайн. Звонки на других операторов достаточно дорогие.

SMS – короткое текстовое сообщение, посылаемое владельцем сотового телефона другому.

MMS – мультимедийное, то есть содержащее фотографии или видео, сообщение, почти SMS.

Голосовая почта. Включив эту услугу, те, кто будет звонить тебе, смогут оставить для тебя небольшое голосовое сообщение (например, ты уехала на дачу, где не «тянет» мобильный телефон).

GPRS – возможность передачи данных из Интернета на твой телефон и просмотр этих данных.

WAP-сайт – специальный сайт для просмотра на мобильнике. Как правило, содержит самую необходимую информацию – погоду, новости и т. п.

Список использованной литературы

Васева Н. Настольная книга для девочек. М.: ЭКСМО, 2000.

Воронцов В. В. Уход за комнатными растениями. М.: Фитон-Плюс, 2003.

Мой прекрасный сад. 2004. № 1–4.

Женские секреты. 2002–2004.

Мини. 2003. № 6 – 12.

Полная энциклопедия Фэн-Шуй. М.: ЭКСМО, 2003.